

eine Tüte Saatgut schließlich den Weg in die Heide. Danach brauchte der Bauer aus Norddeutschland noch ganze zwölf Jahre, um Erfrahrungen mit der asiatischen Pflanze zu sammeln – eine Zeit, die von vielen Fehlschlägen und Neuanfängen geprägt war. Erst 1992 konnten die ersten nennenswerten Erträge eingefahren werden.

Heute ist der *Helkenhof*, der inzwischen von *Wischmanns* Töchtern geführt wird, ein Erfolgsmodell. Viele andere Betriebe in Europa sind hingegen bisher mit dem Anbau von Ginseng gescheitert. So gilt es als äußerst schwierig, die Heilpflanze zu ziehen – sie braucht viel Pflege, Zeit zu wachsen und vor allem: Geduld!

Anspruchsvoller Zeitgenosse

Die mehrjährige, circa 80 Zentimeter hohe Ginsengpflanze ist in den schattigen Gebirgswäldern Ostasiens – von Nordkorea bis zur Mandschurei – sowie in den nordöstlichen Provinzen Chinas zu Hause. Schwärzten früher noch Schatzsucher aus, um die wild wachsenden Pflanzen mit ihren kostbaren Wurzeln aufzuspüren, wird Ginseng heute als Kulturpflanze in seinen Heimatländern auf Plantagen angebaut – vor allem in China, Korea, Japan

Darreichungsformen und Dosierung



Ginseng gibt es als Pulver, Extrakt, Sirup, Wein, Tee oder in Form von Tabletten/Kapseln zu kaufen.

Fertigpräparate sind entweder als Nahrungsergänzungsmittel, die häufig noch mit B-Vitaminen und anderen Mikronährstoffen angereichert sind, oder als Arzneimittel verfügbar. Die Tagesdosis sollte bei mindestens ein bis zwei Gramm liegen, wobei die Ginsenosidgehalt mindestens zehn Milligramm betragen sollte. Unter ärztlicher Aufsicht kann die tägliche Zufuhr auch weitaus höher sein!

Wenn im Sommer die Besenheide blüht, entartet die Lüneburger Heide ihren ganz eigenen Charme. Kräftiges Lila von vielen Millionen Blüten färbt die Region – setzt vom satten Grün der Wacholderbüsche und dem silbrigen Weiß der Birken. Es ist eine Urlandschaft, die seit der Jungsteinzeit auf nährstoffarmen Sandböden entstanden ist. Heute wird sie durch Herden von Heidschnucken offen gehalten. Wer würde in dieser Umgebung eine exotische Gebirgswaldpflanze erwarten – ein Gewächs, das auf der anderen Seite der Erde als eine der mächtigsten Heilpflanzen gilt?

Im 200-Seelen-Dorf Bockhorn, auf halber Strecke zwischen Hannover und Bremen gelegen, steht der *Helkenhof*. Urkundlich wurde er erstmals 1438 erwähnt, das heute älteste Bauwerk ist ein denkmalgeschützter Treppenspeicher aus dem 17. Jahrhundert. Zusammen mit dem im Fachwerkstil errichteten Bauernhof und einem modernen Wohnhaus bildet er ein Ensemble, das inmitten großer Ginsengärten liegt. Ein erstaunlicher Ort – und derzeit der einzige in Europa, an dem Koreanischer Ginseng wächst und gedeiht.

Verwegenes Unterfangen

Heinrich Wischmann galt unter seinen Landswirtkollegen im Dorf schon immer als Querdenker, hatte er den Bauernhof doch bereits mit 19 Jahren von der Mutter übernommen und sofort seine eigenen Vorstellungen von Land- und Viehwirtschaft umgesetzt. In den 1980er-Jahren suchte er dann nach Alternativen für seinen Betrieb, der mit Schweinezucht und Zuckerrübenanbau nicht viel Zukunft verhieß. Als er einen Artikel über Ginseng las, dessen Wurzeln in Asien als besonders heilkräftig gelten und im alten China sogar mit Gold aufgewogen wurden, war seine Neugierde geweckt – eine neue Geschäftsidee entwickelte sich. Doch ganz so einfach war es nicht. Erst einmal mussten Ginsengsamen beschafft werden, deren Ausfuhr im Ursprungsland Korea zu dieser Zeit noch strengstens verboten war. Auf Umwegen über die USA fand