

und Russland. Neben dem bekannten Koreanischen Ginseng (auch Echter Ginseng, *Panax ginseng* C. A. Meyer) gibt es noch weitere Arten der Gattung *Panax* – beispielsweise den Amerikanischen Ginseng (*Panax quinquefolius*) oder den Japanischen Ginseng (*Panax japonicus*). Die oberirdischen Stauden der koreanischen Variante tragen gelblich weiße Blüten, die zu Dolden angeordnet sind und sich im August/September zu scharlachroten Beeren entwickeln. Das eigentliche Heilmittel jedoch, das für medizinische Erzeugnisse verwendet wird, wächst unterirdisch: die circa acht bis zwölf Zentimeter lange Wurzel.

Ginseng zu ziehen ist dabei äußerst anspruchsvoll. So mag die Pflanze keine Staunässe, aber gleichmäßige Feuchte, sie liebt Licht, verträgt aber keine direkten Sonnenstrahlen und braucht im Winter einige Frosttage, um gesund zu bleiben. Außerdem muss der Samen vor dem Keimen ein ganzes Jahr im Sand ruhen, und die Knolle darf frühestens nach vier Jahren ausgegraben werden – erst dann hat sie ihre volle Wirksamkeit entwickelt. „Wir lassen sie sechs Jahre reifen, dann erreicht ihr Gehalt an heilenden Wirkstoffen ein Optimum“, erklärt Tochter *Gesine Wischmann*. Die 55-Jährige leitet seit nunmehr 25 Jahren das Familienunternehmen *FloraFarm*, das die Ginsengprodukte überregional vertreibt. Dass ihre Firma bislang die einzige in Europa geblieben ist, bedauert die studierte Betriebswirtin. „Wenn es mehrere Experten für den Ginsenganbau gäbe, wäre diese Pflanze bekannter und ihre Heilkraft könnte noch mehr Menschen zugutekommen.“

Kostbares Lebenselixier

In der chinesischen Sprache heißt Ginseng „Ren Shen“, was so viel wie „Menschenwurzel“ bedeutet. Und tatsächlich: Der lang gestreckte Korpus der Wurzel, der ab der Mitte meist zwei- oder mehrfach zerteilt ist, ähnelt Rumpf und Extremitäten der menschlichen Anatomie. In Asien wird das Araliengewächs aus der Ordnung der Doldenblütlerartigen wegen seines hohen therapeutischen Nutzens seit mehr

Weißer oder roter Ginseng?



Koreanischen Ginseng gibt es sowohl in der weißen als auch in der roten Variante. Es handelt sich dabei aber nicht um unterschiedliche Arten, sondern um verschiedene Verarbeitungsweisen. Während weißer Ginseng direkt nach dem Ausgraben gewaschen und getrocknet wird, wird der rote Ginseng zunächst mehrere Stunden lang mit heißem Wasserdampf behandelt, bevor er getrocknet wird. Hierbei kommt es zu einer Reaktion des in der Wurzel enthaltenen Zuckers mit verschiedenen Aminosäuren, was dem Ginseng seine rote Farbe verleiht. Zu medizinischen Zwecken wird hierzulande meist die weiße Variante bevorzugt. Frischer Ginseng gilt in Asien als am heilkräftigsten, dicht gefolgt vom weißen Ginseng, während die roten Wurzeln in ihrer Heilwirkung etwas schwächer sind.

als 3.000 Jahren hoch geschätzt, es wurden sogar ganze Kriege um Ginsengwälder geführt. Der Daoist und Gelehrte *Tao Hongjing* verfasste um 500 nach Christus die „Sammlung von Rezepten berühmter Ärzte“. Darin findet sich unter anderem auch ein Hinweis auf Ginseng als hochpotente Medizin für Kopfschmerzen, Erschöpfung, Asthma und Impotenz. Die Schrift galt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) lange Zeit als wegweisend.

Die Europäer lernten die „Menschenwurzel“ im 9. Jahrhundert kennen, als der arabische Seefahrer *Ibn Cordobar* das Tonikum (stärkendes Mittel) aus Asien mitbrachte. Allerdings begann sich das Wissen um die besonderen Fähigkeiten der Wurzel erst ab dem 18. Jahrhundert zu verbreiten. Ginseng könne das Leben verlängern und die Leistungsfähigkeit und Abwehrkraft verbessern, hieß es. Fortan hielt die teure „Wunderdroge“ Einzug in Apotheken und Arzneibücher. Vor allem in Königs- und Adelshäusern war sie sehr begehrt.