

Wischmann sieht dies jedoch kritisch: „Damit kann auch minderwertiger Ginseng Arzneiqualität aufweisen. Unsere Wurzeln enthalten mindestens vier Prozent.“ Die hohe Wirkstoffmenge wird durch regelmäßige, unabhängige Analysen sichergestellt und ergibt sich vor allem aufgrund des hohen Alters der Wurzeln. Je älter die Pflanze, desto größer ihre Heilkraft. In der freien Natur können die Knollen durchaus 100 Jahre und älter werden – einer der Gründe, warum die Wildformen meist deutlich mehr der potenten Wirkstoffe enthalten als ihre kultivierten Verwandten.

Den Ginsenosiden – spezielle Saponine, die ausschließlich im Ginseng vorkommen und sich hauptsächlich in der äußeren Rinde befinden – werden unter anderem adaptogene Eigenschaften zugeschrieben. Diese helfen dem Organismus, sich besser an die Anforderungen seiner Umgebung anzupassen, vor allem bei störenden und krank machenden Einflüssen. Die gut 30 verschiedenen Ginsenoside, die bisher im koreanischen Ginseng identifiziert worden sind, verbessern insbesondere die körpereigene Stressabwehr, stärken die unspezifischen Abwehrkräfte und steigern die physische und psychische Leistungsfähigkeit.

Darüber hinaus sind ihre polaren Kräfte bemerkenswert. Während manche Ginsenoside eine beruhigende Wirkung haben, aktivieren andere das Nervensystem. Einige der

In Deutschland ist lediglich der Koreanische Ginseng (*Panax ginseng* C. A. Meyer) vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte als nicht verschreibungspflichtiges Medikament zugelassen. Voraussetzung hierfür ist ein Ginsenosidgehalt von mindestens 1,5 Prozent. *Florafarm-Fachtrau Gesine*

## Polare Kräfte: belebend und beruhigend

Michalsen, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité, nennt in diesem Zusammenhang vor allem Diabetes, leichte Depressionen und chronische Erschöpfung – auch wenn bei manchen Beschwerden immer unklar sei, wie und warum Ginseng genau wirke. „Da fehlt es an weiterer Grundlagenforschung“, so Michalsen in einem Interview.

## Heilkräftig

Die hohe Wirkstoffmenge der Ginsengwurzel ergibt sich aufgrund ihres hohen Alters: Je älter die Pflanze, desto größer ihre Heilkräftig.

Während aufgrund ihres hohen Preises zunächst jedoch kaum größere Studien durchgeführt wurden (auch heute noch kosten 100 Gramm der koreanischen Wurzel bis zu 80 Euro!), gab es in den letzten 30 Jahren intensivere Forschungen zu ihrer Wirksamkeit bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselfstörungen, Demenzerkrankungen, Burnout und vielen anderen Beschwerden. Ein Großteil der Versuche fand dabei zwar in vitro (im Reagenzglas) statt, doch auch bei menschlichen Probanden gab es nachweisbar positive Ergebnisse. Prof. Dr. med. Andreas

Ginseng gilt seit Jahrtausenden als Allheilmittel

