

Wirkstoffe senken den Blutdruck, wieder andere können ihn in die Höhe treiben.

„Allheil“-Wurzel

TCM-Therapeuten setzen Ginseng vor allem zur Erhaltung des Yin-Yang-Gleichgewichts ein. Ginsenoside mit Yang-Kräften dynamisieren, stärken und wärmen dabei, jene mit Yin-Qualitäten regulieren und bringen den Organismus ins Gleichgewicht.

Suppen mit Ginseng – eine in China sehr häufige Art der Einnahme – haben eine das Qi (Lebensenergie) belebende, stärkende Kraft. Davon profitieren insbesondere ältere Menschen, Genesende oder erschöpfte Burn-out-Patienten mit verminderter Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Außerdem steigert Ginseng die Koordination und Gedächtnisleistung durch eine bessere Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Auch die Bildung antioxidativer Stoffe sowie der Stoffwechsel werden angeregt. Eine Untersuchung der *Mayo Clinic* in Minnesota mit mehr als 300 Patienten deutet zudem darauf hin, dass die Einnahme von Ginseng ein therapeutischer Ansatz bei der Behandlung des Fatigue-Syndroms sein könnte, das besonders häufig bei Krebs und anderen chronischen Erkrankungen auftritt und sich unter anderem durch bleierne Müdigkeit bemerkbar macht.

Bei gestressten, überforderten und unruhigen Menschen hingegen entfalten vor allem jene Ginsenoside ihre Wirkung, die eine ausbalancierende und harmonisierende Wirkung haben.

Darüber hinaus soll die Allheilwurzel – das Wort *panax* kommt aus dem Griechischen und steht für „Allheilmittel“ – auch dank ihrer Mineralstoffe (unter anderem Magnesium), Spurenelemente (zum Beispiel Eisen und Zink) und Vitamine (vor allem der B-Gruppe, einschließlich B12) bei fast jeder (leichten) Erkrankung das Ausheilen beschleunigen. Regelmäßig eingenommen hat Ginseng einen stimmungsaufhellenden Effekt und kann leichte Depressionszustände lindern – vor allem im Alter. Zudem wirkt die Wurzel

Vitalisierend & stimmungsaufhellend: Ginsengtee



In Stresssituationen sowie bei Erschöpfungszuständen, chronischer Müdigkeit und leichten Depressionen kann eine Kur mit Ginsengtee stärkend und harmonisierend wirken.

Zutaten

1–2 g frische oder getrocknete Ginsengwurzel

Zubereitung

Die Ginsengwurzel möglichst klein schneiden und mit 200 ml heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser übergießen. Den Tee abgedeckt 10–20 min ziehen lassen und anschließend abseihen.

Da die positiven Wirkungen erst allmählich einsetzen, sollte der Tee über einen Zeitraum von mindestens 3–4 Wochen getrunken werden – am besten nach dem Frühstück in kleinen Schlucken und nicht in Verbindung mit einem koffeinhaltigen Getränk. Nach spätestens drei Monaten sollte eine Pause von zwei bis drei Monaten eingelegt werden.

entzündungshemmend sowie blutzucker- und blutfettsenkend. Allerdings sollte man keine sofortigen Wunderwirkungen erwarten, meist stellen sich die erwünschten Effekte erst bei längerfristiger Einnahme ein.

Achtung: Präparate mit Ginseng können – wie fast alle Arzneidrogen – Neben- und Wechselwirkungen haben, die jedoch bei üblicher Dosierung sehr selten auftreten. So kann die belebende Wirkung unter Umständen zu Bluthochdruck und Schlaflosigkeit führen, insbesondere in Verbindung mit Koffein oder Tein. Bei empfindlichen Personen können außerdem Übelkeit oder Durchfall auftreten. Da Ginseng den Blutzuckerspiegel beeinflussen kann, sollten Diabetiker entsprechende Mittel nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt oder Heilpraktiker einnehmen. Gleiches gilt für Bluthochdruck, Arteriosklerose,

