

GINSENG

# Wunder-Wurzeln

Die eigentümlich geformte Ginseng-Wurzel gilt von Alters her als Allheilmittel.

Der Superstar der traditionellen chinesischen und koreansichen Medizin kann auch in unseren Breiten von sich überzeugen.



Eine Pflanze aus der Familie des Efeu mit intensiv grünen Blättern, deren Ränder gezackt sind. Die kleinen Beeren sind knallrot und stehen in kleinen Büscheln nah beieinander – hübsch, aber nicht besonders beeindruckend. Dies soll der legendäre Ginseng sein, der über Jahrhunderte allein dem asiatischen Adel vorbehalten war und eifersüchtig behütet wurde, weil er dessen Angehörigen ein langes, gesundes Leben versprach? Doch wenn man das gut halbmeterhohe Kraut aus dem Boden zieht, erkennt man, was diese Pflanze so besonders macht: Das wahre Wunder liegt in der Wurzel, die, rund ein Dutzend Zentimeter lang, verschlungen und verästelt, stark an die menschliche Gestalt erinnert. Deshalb bedeutet ihr Name auf Chinesisch und Koreanisch auch übersetzt „Menschen-Wurzel.“ Auf die Form dieser Doppelgänger aus dem Erdreich haben die Menschen schon von jeher sehr stark reagiert: den einen galten die Ginseng-Menschlein als possierlich, anderen als ehrfurchtgebietend, sogar unheimlich. Heute weiß man, dass die Inhaltsstoffe der Knollenknirpse in der Tat Respekt verdienen. Nicht von ungefähr kommt der Gattungsname Panax aus dem Griechischen, wo er „Allheilmittel“ bedeutet. Und gibt es irgendeine Krankheit, gegen die die Wurzelmenschen nicht helfen können sollen? Ob Stärkung oder Beruhigung, Potenz oder Rekonvaleszenz, Linderung oder gar Heilung – vieles scheint möglich mit dem Ginseng.

Vor tausenden von Jahren wuchs die Pflanze nur in den Wäldern und Bergen Ostasiens: in Korea, China und Sibirien. Sie meidet die Sonne und liebt den Schatten – und ist ihrem mythischen Ursprung nach die hilfsbereiteste aller Pflanzen. Eine Legende besagt, dass sie von einem weisen Eremiten geschickt wurde, um den Menschen im Kampf gegen ihre Krankheiten beizustehen. Der Gesandte des Weisen war ursprünglich ein Junge, der dann die Gestalt der Wurzel annahm – daher ihre eigentümliche Form. Eine andere Geschichte erzählt von einem jungen Mann, der große Sorgen litt, weil seine Mutter schwer erkrankt war. Da erschien ihm der Berggott im Traum und zeigte ihm den Ginseng. Der Sohn erwachte, suchte nach der Pflanze, bereitete sie zu und konnte damit seine Mutter heilen. Ohne diese göttliche Hilfe war es seinerzeit wohl nicht einfach, das Kraut zu entdecken: Nur jenen sollte es gelingen, die reinen Herzens sind. Wer aus den falschen Gründen auf der Suche war, kehrte dagegen nicht mehr lebend von ihr zurück. Nicht der Mensch findet den Ginseng, so heißt es in sei-

nen Heimatländern, sondern die Wurzel ihr menschliches Äquivalent. Sie schläft lang und tief unter der Erde, bis die Zeit für sie reif wird, sich dem Menschen als Heiler zu präsentieren. Dann leuchtet sie hell, wenn sich ein geeigneter Finder ihren Standort nähert.

Heutzutage, wo Ginseng aufgrund seiner erstaunlichen Wirkungen weltweit angebaut wird, fällt die Suche natürlich entsprechend leichter. Hauptanbaugebiete sind Korea, Japan und der Nordosten Chinas, aber auch Nordamerika, wo der wildwachsende kanadische Ginseng an Beliebtheit gewinnt. Die Kraftwurzel ist seit Jahrtausenden bekannt und wurde 40 vor Christus erstmals schriftlich erwähnt. Mit den Seefahrern kam sie dann im 17. Jahrhundert in unsere Breiten, wo sie drei Jahrhunderte später in den Genuss der schulmedizinischen Anerkennung kommen sollte. Ginseng wird in Plantagen kultiviert und lässt sich dort aufwändig umhegen. „Der Ginseng hört gerne die Schritte des Bauern“, weiß ein altes Sprichwort aus Korea. Was nichts anderes bedeutet, als dass das Allheilkraut eine Diva unter den Pflanzen ist, die besondere Ansprüche stellt. Die Aussaat findet im Herbst statt, unter Strohmatte als Sonnenschutz, damit sie es schön schattig hat. Staunässe kann Ginseng ebenfalls nicht leiden. Danach wird die Geduld des Bauers auf eine harte Probe gestellt, denn die Saat benötigt ganze zwei Jahre, um zu keimen, bevor sie im dritten Jahr endlich blüht und Beeren trägt. Nach vier Jahren sind die



Drei Jahre nach der Aussaat blüht Ginseng erstmals und trägt signalrote Beeren.

Ginseng ist in vielfältiger Form erhältlich. Es kommt auf den Gehalt der Wirkstoffe an.



In der Lüneburger Heide wird koreanischer Ginseng seit mehr als 30 Jahren in professionellem Stil angebaut.

➤ Wurzeln dann bereit für die Ernte – je länger sie Zeit bekommt, desto besser, und je älter die Wurzel, desto teurer. Nach sieben Jahren enthält sie ihr Maximum an Wirkstoffen. Wildem Ginseng wird eine größere Wirksamkeit zugesprochen, was auch daran liegt, dass dieser Kraftwurz weder gedüngt noch gespritzt wird. Wenn die Wurzeln nach der Ernte geschält und getrocknet werden, spricht man von weißem Ginseng. Um roten zu gewinnen, werden sie gedämpft und danach getrocknet, wodurch sie eine rötliche Färbung erhalten. Durch die Reduzierung ihres Wassergehalts werden sie lange haltbar, verlieren allerdings auch an Wirkstoffen, weshalb man sie in der Regel später erntet als weißen. Obwohl dieser doppelt so wirkstoffreich ist, war in früheren Zeiten die Haltbarkeit das ausschlaggebende Kriterium für den Wert. Die getrockneten Wurzeln können zu Pulver zermahlen und weiterverarbeitet werden. Um Extrakt zu gewinnen, wird Ginseng in Alkohol eingelegt, der später verdunstet wird.

### Die Ginseng-Wurzel hat einen einzigartigen Wirkstoffcocktail.

Während Ginseng früher so teuer wie Gold gehandelt und teilweise sogar als Zahlungsmittel genutzt wurde, ist er heute durch den Anbau erschwinglich. Wer damals ein, zwei Monatsgehälter für ein wenig Wurzel hinlegte, wollte damit nichts weniger als Gesundheit und ein langes Leben erstehen. In Korea hieß es sogar, dass man Unsterblichkeit erlange, wenn man den Saft einer Wurzel, die drei Jahrhunderte lang gewachsen sei, tränke. Die moderne Medizin bestätigt dies zwar nicht, bescheinigt der Allheilwurzel aber ein beeindruckendes Spektrum an Inhaltsstoffen, die von der traditionellen chinesischen Medizin schon seit langem genutzt werden. Die sog. Ginsenosid-Verbindungen steigern im Gehirn die Produktion von Botenstoffen wie beispielsweise Dopamin und Serotonin, die viele Körperfunktionen regeln. Sie regen biochemische Prozesse an, die daraufhin mehr Energie für die Leistungen des Gehirns bereitstellen, und stimulieren die Immunzellen. Dazu kommen Fett- und Aminosäuren sowie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Dieser Wirkstoffcocktail wirkt stärkend auf Körper und Immunsystem, hilft dem Organismus, Stress besser zu ertragen, und erweist sich als besonders segensreich in Zeiten der Rekonvaleszenz. Körperliche Leistung wird gesteigert, geistige Leistung verbessert, und auch die Potenz profitiert von den Wurzel Männchen.

Ginseng soll die Stimmung aufhellen, Diabetes und Magen-Darm-Beschwerden lindern, Konzentration und Reaktionsschnelligkeit verbessern und das Nervenkostüm stärken. Zudem soll er antioxidantisch wirken, Stoffwechsel und Hormonhaushalt anregen sowie Herz und Kreislauf kräftigen. Die Wunderwurzel ist in den verschiedensten Darreichungsformen erhältlich: Als Extrakt und Konzentrat, Pulver und Pille oder auch hochprozentig. In Asien ist sie auch als Nahrungsmittel in

Form von Suppen, Getränken und Konfekt sehr beliebt. Wenn Sie die Wirkung am eigenen Leib erfahren möchten, etwa weil Sie sich erschöpft fühlen, viel Stress bewältigen müssen oder sich von einer Krankheit erholen, sollten Sie auf

zwei Dinge achten. Zum einen wirkt das Naturmittel nicht sofort, sondern erst nach regelmäßiger Einnahme über drei bis vier Wochen. Zum anderen empfiehlt es sich, den Gehalt an Wirkstoffen der einzelnen Präparate zu vergleichen. Als Tagesdosis werden zwei bis drei Gramm getrocknete Ginsengwurzel, Ginseng Radix, empfohlen. Für einen Tee kann man die geraspelte Wurzel mit einer Tasse kochendem Wasser aufgießen, zehn Minuten ziehen lassen und mit Honig abschmecken. Das macht Sie zwar nicht unsterblich – wirkt aber wohltuend.

MP

FOTOS: Thinkstock, PR FloraFarm