

Wertvolle Wurzeln aus Fernost

Ginseng wird auch von deutschen Ärzten immer häufiger eingesetzt / Kein Allheilmittel

Die fernöstliche Medizin befindet sich in Deutschland im Aufwind. Das Interesse an Akupunktur, Massagen und anderen Therapien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird größer. Auch Arzneipflanzen aus Asien haben Konjunktur – allen voran der Ginseng.

Von
Christian Röwekamp

In Deutschland sind 180 Präparate auf dem Markt, die Bestandteile dieser heilsamen Wurzel enthalten, heißt es beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). 91 Produkte haben eine BfArM-Zulassung, zwei sind apothekenpflichtig. Experten wie der Internist und TCM-Spezialist Josef Hummelsberger aus München rechnen damit, dass die Bedeutung des Ginsengs künftig noch zunehmen wird. Das Problem an der Sache: Die Wurzel ist sehr teuer.

In Asien kommt Ginseng nachweislich seit dem 2. Jahrhundert vor Christus als Arzneimittel zum Einsatz, erklärt Hummelsberger. In Deutschland wurde es im 19. Jahrhundert als Kolonialwaren-Artikel bekannt, sagt Ursula Sellerberg von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA). In wilder Form wächst die Wurzel vor allem in waldreichen Gebirgsregionen in China. In Plantagen wird sie unter anderem in Korea, im Norden der USA und seit einiger Zeit in der Lüneburger Heide angebaut. Bevor sie geerntet wird, muss die Wurzel mindestens sechs bis acht Jahre lang wachsen. „Verkauft wird Ginseng in Kapselform, als Tee und als Arzneypulver“, so Sellerberg.

Das Wirkspektrum von Ginseng ist sehr breit. In der TCM werden der Wurzel „die Energien unterstützende und ergänzende“ Eigenschaften zugeschrieben. „Das heißt: Ginseng ist zum Beispiel eindeutig stimulierend für das Immunsystem“, sagt Hummelsberger. Auch aus Sicht der westlichen Schulmedizin seien viele Wirkungen erwiesen, sagt Sellerberg: Ginseng fördere die



Heiner Wischmann und seine Ginseng-Plantage: Die schwarzen Planen über dem Feld lassen weniger Licht hindurch und sollen somit die natürlichen Lebensbedingungen der Pflanze in Wäldern simulieren. Foto: gms

Durchblutung des Gehirns und der Skelettmuskulatur, helfe bei Müdigkeit sowie bei der Genesung nach Operationen.

Hummelsberger setzt Ginseng bei Patienten mit chronischem Asthma oder Erschöpfungszuständen ein, „wenn ich merke, dass das Energieniveau des Körpers geschwächt ist“. Die süß-bittere Wurzel wirke auch auf das Herz und die Verdauung.

Ein „Wundermittel“ gegen alle denkbaren Gebrechen oder zur Vorbeugung allgemein ist die Arzneipflanze aus Sicht der Experten aber nicht: „Wenn jemand sich fit fühlt, wird Ginseng nicht mehr viel verbessern“, sagt Sellerberg. Auch die Hinweise einer koreanischen Studie darauf, dass die regelmäßige Einnahme das Krebsrisiko senke, seien nach dem heutigen Stand keine gesicherten Erkenntnisse.

Wer Ginseng-Kapseln oder -Tees kaufen möchte, sollte auf die Dosierung achten und sich

gut beraten lassen. In Drogerien und Supermärkten sind Produkte erhältlich, die Ginseng nur in kleinen Mengen enthalten. Sie werden zum Beispiel als „Mittel zur Stärkung“ angepriesen. Aus Sicht von TCM-Spezialist Hummelsberger sind diese Produkte „weder nützlich noch schädlich“. Unter anderem in Apotheken gibt es höher dosierte Produkte, die dann aber „nicht ohne ärztliche Kontrolle eingenommen werden sollten“, warnt der Internist. Schließlich könne Ginseng zu Bluthochdruck führen.

Das „Ginseng-Missbrauchs-Syndrom“, das sich auch durch Schlaflosigkeit und Wassereinsparungen im Körper zeigt, tritt laut Sellerberg aber erst dann auf, wenn längere Zeit 15 Gramm Ginseng pro Tag eingenommen werden. Empfohlen werden nicht mehr als ein bis zwei Gramm täglich. Zudem sollte Ginseng nicht zusammen mit Koffein geschluckt werden, „und sicher-

heitshalber ist nach drei Monaten eine Pause bei der Einnahme sinnvoll“. Dies sei auch deshalb anzuraten, weil Ginseng ganz schön ins Geld gebe: Wer die empfohlene Dosis nehme, komme leicht auf 30 Euro im Monat. Und die Krankenkassen übernehmen keinen Cent.

Ursache für die hohen Preise ist unter anderem die lange Wachstumszeit der Wurzel, die zudem sehr hohe Ansprüche an ihren Standort stellt. Landwirt Heiner Wischmann, der als deutscher Ginseng-Pionier gilt, hat seine Anbauflächen mit großen Schattendächern überspannt, die 80 Prozent des Lichtes herausfiltern. „Das ist das Nachempfinden des Waldes“, sagt Wischmann, der einst in einer Streichholzschatel die ersten kostbaren Samen über die USA aus Asien nach Deutschland holte.

Der Anbau in der Lüneburger Heide erfolgt weitgehend ohne Einsatz von Pflanzenschutzmitteln. Unkraut muss

trotzdem beseitigt werden. „Ginseng will jeden Tag den Schritt des Gärtners hören“, sagt Wischmann.

135 Euro kosten 200 Kapseln mit je einem halben Gramm Ginseng bei Wischmanns Hof-Unternehmen, das jährlich von 30.000 Gästen besucht wird. „Die Ab-Hof-Vermarktung ist ein ganz großer Faktor“, sagt Produktmanagerin Katharina Lohrie. Aber auch in den Apotheken „könnte die Bedeutung von Ginseng weiter steigen“, sagt ABDA-Sprecherin Ursula Sellerberg. Schließlich gebe es tendenziell immer mehr Senioren – eine Hauptzielgruppe für die Ginseng-Produkte.

Mit großen Neuheiten in den Regalen ist allerdings vorerst nicht zu rechnen: „Bei den neuen Präparaten, die unsere Firmen bis 2007 auf den Markt bringen, ist keines mit Ginseng dabei“, sagt Rolf Hömke, Sprecher des Verbandes Forscher-der-Arzneimittelhersteller in Berlin.