

**FLORA GARTEN:** Der Ginseng stammt aus Asien und Nordamerika. Wie kamen Sie dazu, ihn in Bockhorn anzupflanzen?

**Heinrich Wischmann:** Ich bin hier geboren und bewirtschafte den Helkenhof seit 1960. Auf die Heilpflanze wurde ich über einen Zeitungsartikel aufmerksam. Das Klima im Ursprungsgebiet des Koreanischen Ginsengs unterscheidet sich kaum von dem unsrigen – das hat mir Mut gemacht.

**FG:** Was ist das Besondere am Ginseng-Anbau?

**Heinrich Wischmann:** Man braucht sehr viel Geduld! Es hat Jahre gedauert, bis ich die optimalen Wachstumsbedingungen herausfand. Danach musste ich sechs Jahre auf die erste Ernte warten. Ginseng will jeden Tag den Schritt des Gärtners hören, heißt es. Da ist was Wahres dran.

**FG:** Wann gibt es in ihrem Betrieb viel zu tun?

**Heinrich Wischmann:** Ach, fast immer. Anders als im Ausland setzen wir keine chemischen Unkrautvernichter ein, sondern jäten mit der Hand. Im Herbst ist Erntezeit, und im Winter reparieren wir die Schattensegel, unter denen die Pflanzen wachsen.

**FG:** Warum vermarkten Sie Ihren Ginseng selbst?

**Heinrich Wischmann:** Wir wollen, dass die Kunden Vertrauen in unsere Produkte haben. Deshalb kann jeder kommen, um sich von der Qualität der Pflanzen und den schonenden Anbaumethoden zu überzeugen. Es würde mir wehtun, unseren Ginseng mit der Massenware aus Asien zu vermischen. Zudem bliebe beim Handel über den Weltmarkt deutlich weniger für uns übrig.

**FG:** Wie wirkt Ginseng?

**Heinrich Wischmann:** Er versetzt den Körper in die Lage, sich besser gegen störende Einflüsse zu schützen. Die Wirkung richtet



Stolze Ernte: Sechs Jahre lang wachsen die Ginseng-Pflanzen, bis Heinrich Wischmann sie erntet und die Wurzeln verarbeitet.

# Der Ginseng-Mann

Von Raps und Rüben hatte Bauer Heinrich Wischmann genug. Jetzt pflanzt er bei Hannover Ginseng an. Das Geschäft mit der Heilpflanze floriert, und der Niedersachsen freut sich auf ein langes Leben.

sich also nicht speziell gegen bestimmte Krankheiten, sondern stärkt allgemein Körper und Geist. So reagiert ein gesunder Körper scheinbar gar nicht auf Ginseng, bei einsetzenden Belastungen kann er diese jedoch viel besser bewältigen.

**FG:** Gibt es dafür auch wissenschaftliche Belege?

**Heinrich Wischmann:** Untersuchungen zeigen die Wirksamkeit bei Müdigkeit und Schwächezuständen, bei mangelnder Konzentration und Antriebslosigkeit. Untersucht ist auch die Wirksamkeit bei vielen Stoffwechsel-Erkrankungen: etwa bei Diabetes, hohen Cholesterinwerten und Störungen der Leberfunktion.

**FG:** In welcher Form sollte man Ginseng zu sich nehmen?

**Heinrich Wischmann:** Eine Richtlinie des früheren Bundes-

gesundheitsamtes empfiehlt ein bis zwei Gramm Ginseng pro Tag im Rahmen einer Kur über drei Monate. Das heißt für unsere Produkte: Ein gut erbsengroßes Stück einer getrockneten Ginseng-Wurzel täglich im Mund zergehen lassen oder zwei Kapseln am Mor-

gen mit Wasser einnehmen. Wer Ginseng-Produkte kauft, sollte auf deren Ginseng-Gehalt achten. Bei einigen Präparaten kommt man erst mit 20 Tabletten pro Tag auf die empfohlene Menge!

**FG:** Den höchsten Preis erzielt wilder Ginseng, weil es ihn kaum noch gibt. Ist er wirksamer als der aus gärtnerischem Anbau?

**Heinrich Wischmann:** Pharmakologisch lässt sich kein Unterschied feststellen. Ginseng ist dann wirksam, wenn es sich um den Koreanischen Ginseng *Panax ginseng* handelt. Das wird in Deutschland durch chemische Analysen von den Aufsichtsbehörden überprüft.

**FG:** Kann man Ginseng selbst im Garten anbauen?

**Heinrich Wischmann:** Theoretisch ja – aber in der Praxis gibt es viele Enttäuschungen. Wer es trotzdem versuchen will, kann im Herbst bei uns kleine Mengen Saatgut beziehen – aber ohne Wachstumsgarantie!

**FG:** Sie nehmen selbst Ginseng zu sich. Werden Sie 100 Jahre alt?

**Heinrich Wischmann:** Ich schlucke drei Kapseln pro Tag. Ob ich 100 Jahre alt werde, weiß ich nicht, aber so, wie ich mich im Moment fühle, kann das gut sein. Fragen Sie doch einfach in 35 Jahren noch einmal nach!

## Ausflug zur Ginseng-Farm nach Walsrode

Rund 20 000 Gäste besuchen jährlich die „FloraFarm“ von Heinrich Wischmann in Walsrode-Bockhorn. Die meisten kommen in Gruppen und haben sich zu einer Führung mit anschließendem Mittagessen oder Kaffeetrinken angemeldet. Aber auch einzelne Gäste sind herzlich willkommen. Beim Spaziergang durch die Ginseng-Gärten und den

Ginseng-Pfad bekommt der Besucher nicht nur Einblicke in den Anbau, sondern er erhält auch Informationen über aktuelle Studien zur Wirksamkeit. Eintritt und Führung sind kostenlos. Die Adresse: FloraFarm, Bockhorn 1, 29664 Walsrode, gebührenfreier Anruf unter 08 00/3 56 72 32 76, Fax 0 51 62/29 39, [www.florafarm.de](http://www.florafarm.de)