



Sie Ginsengwurzel ist eine der ältesten Natur und Heilmittel der Menschheit. Schon bevor chemische Untersuchungen die Wirksamkeit der Ginsenoide bewiesen haben, wurde die Pflanze in Asien als Kräftigungs- und Stärkungsmittel, aber auch als Potenzmittel seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt. Ginseng wird heute noch im ganzen Orient und in Asien als Stärkungsmittel und Energielieferant verwendet. In China ist guter Ginseng sehr teuer und wird als „Lebenswurzel und Potenzwurzel“ hoch geschätzt. Er enthält 15 unterschiedliche Ginsenoide. Auf der wissenschaftlichen Entdeckungsreise nach dem „Ginseng-Effekt“ wurde bald klar, dass nicht nur ein Wirkstoff, eine solch vielschichtige Wirkung haben kann und bald fand man eine Unzahl an biologischen Stoffen, aus der sich die aktiven Saponine (pflanzlicher Traubenzucker) namens Ginsenoside als Hauptträger herausstellten. Nicht die Menge der Wirkstoffe alleine, sondern das Verteilungsverhältnis innerhalb der Wurzel macht es aus, dass sich diese spezielle Wirkung in unserem Körper entfalten kann. Ginseng zählt zu den Efeugewächsen und enthält unter anderem Vitamin A-Komplexe, die Vitamine B1, B2, ätherische Öle, Alkaloide (aminosäurenähnliche Verbindungen), Glykoside (Traubenzuckerverbindungen) und östrogene Substanzen. Diese Heilpflanze besitzt einen sehr hohen Anteil an Selen und Germanium, welche eine entgiftende Wirkung auf den Körper haben.

Wirkung: Ginseng verbessert deutlich die physische und psychische Aktivität sowie die Hormondrüsenfunktion. Da er die Glykogenverwertung der Muskeln durch die gesteigerte Nutzung von Fettsäuren als Energiequelle nicht stört, wird er bei der Behandlung von Erschöpfungszuständen eingesetzt. Weiters zur Steigerung von sportlicher Leistungsfähigkeit, zur Verlangsamung des Alterungsprozesses so wie bei Beschwerden im Klimakterium oder der Andropause (bei Männern und Frauen), bei Potenz- und Fruchtbarkeitsproblemen, Steigerung der Gedächtnisleistung, des Stoffwechsels und Verbesserung der Immunabwehr. Schutz gegen schädliche Einflüsse und Stress

Im Sinne der TCM wirkt Ginseng als starke JING-Tonik (*stärkt die Nierenessenz = Lebenskraft*) und wird eingesetzt bei Mangel von Nierenenergie und damit zusammenhängende Beschwerden (*Schwäche, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität, Schwindel, Ohrensausen, Blutarmut*).

Ginseng als Aphrodisiakum: Ginseng regt direkt die hormonelle Regulierung an und wird deshalb auch gerne als Libido- und potenzsteigerndes Mittel eingesetzt. Die Wurzel wirkt sich günstig auf die Durchblutung aus, welche auch eine Ursache von Funktionsstörungen sein kann. Bei vielen sexuellen Problemen konnten diese, bei Einnahme von Ginseng gelöst werden. Verstärkt wird diese Wirkung, nimmt man zusätzlich Ginko ein.



Indikationen:

- ▶ Klimakterische Beschwerden, Andropause, Altersbeschwerden
- ▶ Erschöpfung, Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- ▶ Gedächtnisstörungen, Konzentrationsprobleme
- ▶ Sexuelle Probleme (*Potenz, Libido, Fruchtbarkeit*)
- ▶ Depressive Verstimmung
- ▶ Nieren Jing-Mangel (*Ohrensausen, Schwindel, Erschöpfung etc.*)
- ▶ Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- ▶ Verbessert die Immunabwehr
- ▶ Berufliche Stresssituationen, Schicht- und Nachtdienste
- ▶ Blutdruck und Stoffwechselprobleme
- ▶ Erhöht die Vitalität im Alter – verminderte Abbauprozesse

Weißer Ginseng: Die Wurzel wird gleich nach dem Ausgraben gewaschen, die feinen Neben- und Haarwurzeln entfernt. Dann wird die dünne Rinde abgeschabt und die Ginseng-Wurzel zum Trocknen in die Sonne gelegt. Stärkt das Nieren-Yin, nährt, kühlt, erhält die Substanz und Lebensenergie, stimuliert die Hormone.

Roter Ginseng: Weil die Ginseng-Wurzel recht schnell verdirbt, suchten die Sammler nach geeigneten anderen Methoden, um die kostbare Wurzel zu konservieren. Beim roten Ginseng wird die geerntete Wurzel mit heißem Wasserdampf behandelt. Dabei wird die Wurzel bis zu vier Stunden lang bei 100 °C behandelt und erst danach getrocknet. Bei diesem Verfahren reagieren bestimmte Zucker in der Wurzel mit bestimmten Aminosäuren. Dies verleiht dem Ginseng auch die typische rote Farbe. Die chemischen Vorgänge entsprechen zum Beispiel denen beim Rösten des Kaffees, beim Backen von Brot oder Braten von Fleisch. Roter Ginseng stärkt das Nieren-Yang (*heizt das Feuer an*), wärmt, durchblutet, steigert die Konzentration, die Aktivität und die Potenz.

Achtung: Ginseng sollte nie unkontrolliert und ohne Rücksprache mit ihrer TCM-Ärztin/Arzt längerfristig eingenommen werden. Die meisten Präparate im Handel (*Internet*) enthalten den aufputschenden, heißen, roten Ginseng. Aber gerade diesen brauchen meist nur wenige Patienten, manche können durch das „Verbrennen der letzten Energiereserven“ erst recht geschwächt werden. Ginseng ist sehr potent und sollte deshalb immer erst nach einer ausführlichen Anamnese und Diagnostik längerfristig eingenommen werden.

Einnahme und Dosierung: 1 Kps. in der Früh zum Frühstück (*Vorsicht mit Ginseng am Abend – es kann bei empfindlichen Menschen zu Einschlafproblemen kommen*)