

Ginseng

Viele Menschen haben im Frühling mit einer unerklärlichen Müdigkeit und Lustlosigkeit zu kämpfen. Ginseng kann Abhilfe schaffen, denn er gilt als der Energiespender schlechthin.

Illustration: Gabi Kopp

1

Mit 30 bis 50 Zentimetern Höhe ist Ginseng eine eher kleine Pflanze. Sie bildet aber einen ausgeprägten Wurzelstock. Während der Reife erinnern die schönen roten Beeren an diejenigen des Efeus, einem nahen Verwandten des Ginsengs. Die Wurzel der in Ostasien heimischen Pflanze wird nach vier Jahren geerntet, wenn die Wirkstoffe ihre höchste Konzentration erreicht haben.

Ginseng, der bei uns erhältlich ist, stammt hauptsächlich aus Südkorea, China und Japan. Er wird auch in Kanada und den USA angebaut. Wild wachsender Ginseng ist heute eine Rarität, daher wird er in grossen Kulturen angepflanzt. Der asiatische Ginseng gilt als besonders wertvoll.

2

3 Es gibt weissen und roten Ginseng. Die Wurzeln beider Pflanzen werden verwendet. Der Unterschied liegt in der Verarbeitung. Roter Ginseng wird vor dem Trocknen während zwei bis drei Stunden mit Wasserdampf auf 120 Grad erhitzt, was ihm einen leichten Karamellgeschmack verleiht. Der weisse Ginseng ist aus westlicher Sicht wirkungsvoller.

4

Ginseng stimuliert Körper und Geist. Die Wurzel kann bei Frühjahrsmüdigkeit, allgemeiner Lustlosigkeit, Konzentrationschwäche oder der Prüfungsvorbereitung helfen. Sie unterstützt Sportlerinnen und Sportler, ältere Menschen, aber auch Jugendliche ab zwölf Jahren. Wer in China einen Energieschub benötigt, kaut die Wurzel.

5

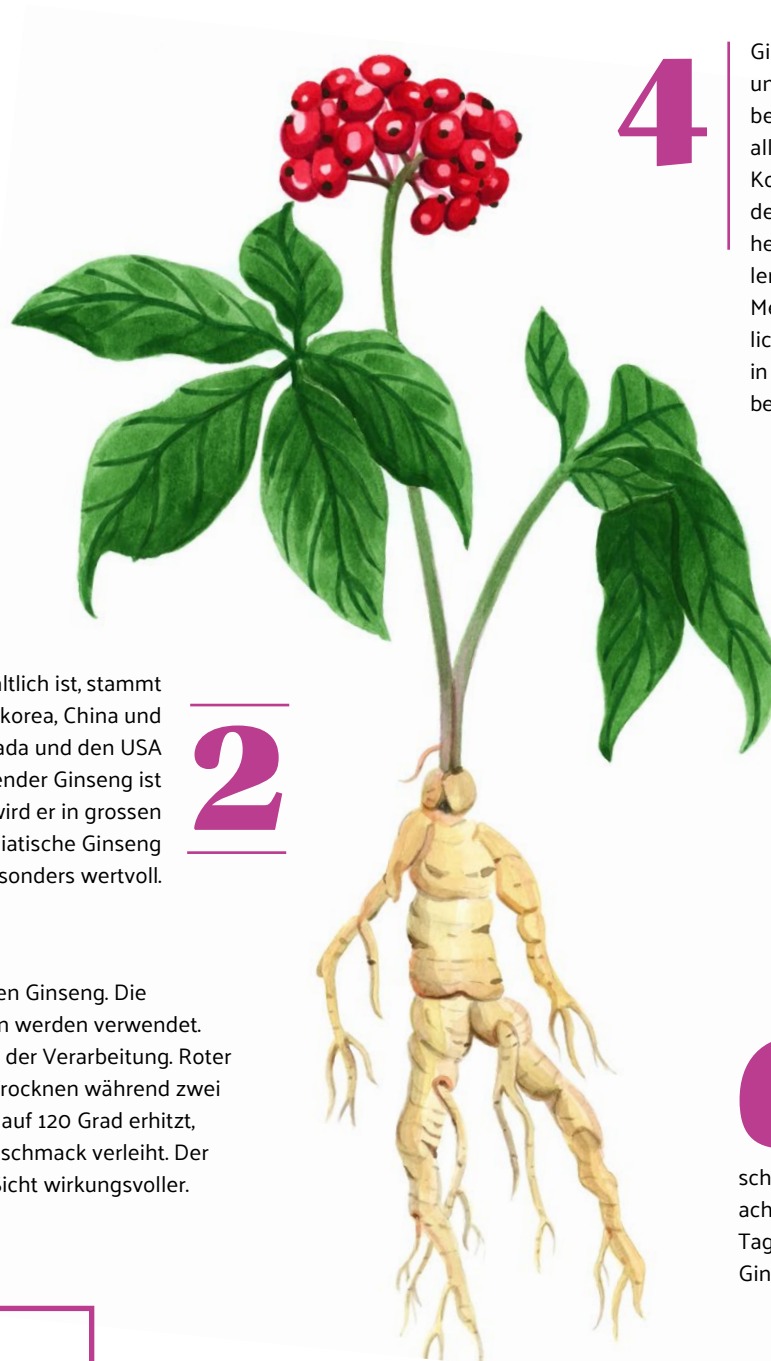
Die stimulierende Wirkung von Ginseng ist nicht zu unterschätzen. Präparate sollten unbedingt morgens und/oder mittags eingenommen werden.

6

Ginsengpräparate können sich in ihrer Konzentration stark voneinander unterscheiden. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass das Präparat eine Tagesdosis von 0,5 bis 1 Gramm Ginsengwurzel aufweist.

7

In zu hohen Dosen eingenommen oder bei Empfindlichkeit, kann die Einnahme von Ginseng dazu führen, dass der Blutdruck ansteigt, Herzklopfen ausgelöst wird oder Schlafstörungen auftreten. Lassen Sie sich in der Berg-Apotheke beraten.



Nelly Richina
Eidg. dipl. Apothekerin FPH
und Geschäftsführerin
der Berg-Apotheke
by Medbase, Zürich
mit über 2000 Heilkräutern
und Tinkturen