

Ginseng

Von Dr. Detlef Eichberg



Zusammenfassend könnte man die Wirkung des Ginsengs folgendermaßen charakterisieren: die Inhaltsstoffe von Panax Ginseng wecken die Lebensgeister.

Die Wurzel der in Ostasien kultivierten Pflanze wird seit dem 18. Jahrhundert auch im europäischen Raum als Tonikum (Aufbaumittel) eingesetzt. Die als Hauptwirkstoffe verantwortlichen Ginsenoside wirken als so genannte Adaptogene, d.h., sie verbessern die Anpassungsfähigkeit des Organismus unter Stress.

Hier die Wirkqualitäten des Ginsengs auf einen Blick: Verbesserung der Sauerstoffversorgung der Zellen, Zunahme der Gedächtnisleistung und Stimulation des Immunsystems. Allerdings erfordert das Eintreten dieser Effekte die geduldige Einnahme über einen Zeitraum von drei Monaten.

Übrigens, wenn man sich die korrekte Aussprache von Ginseng vor Augen hält, könnte man meinen, die Chinesen sprächen Ourrewäller: Ginseng wird auf chinesisches „Dschinseng“ ausgesprochen.