

Ginseng

Roter und Weißer Ginseng stammen beide von der gleichen Heilpflanze: Panax Ginseng C. A. Meyer. Es handelt sich um zwei verschiedene Handelsklassen, die auf verschiedene Art konserviert werden und unterschiedliche Qualitätsmerkmale aufweisen. Besonders hochwertig sind die Pflanzen, die in Nordostasiens traditionell angebaut werden. Pflanzen aus der Tiefebene, bspw. aus Nordchina und Südkorea, werden meistens nach drei bis vier Wachstumsjahren geerntet und kommen dann als Weißer Ginseng oder Ginseng auf den Markt.

Der begehrte und **besonders wertvolle Rote Ginseng** wird meistens erst nach sechs Jahren geerntet und unterliegt höchsten Qualitätsanforderungen. Der Name Roter Ginseng deutet auf eine traditionelle und sehr wirksame Methode der Aufbereitung hin, den Ginseng haltbar zu machen. Die geernteten Wurzeln werden frisch einem natürlich konservierenden Dämpfungsverfahren unterzogen, wobei sich die Wurzeln rotorange färben. Sie werden dabei sehr hart und widerstandsfähig. Die Wirkstoffe bleiben durch diese Art der Konservierung besser erhalten. Anschließend werden die Wurzeln getrocknet. Roter Ginseng zeichnet sich meistens durch einen hohen Wirkstoffgehalt aus und wird häufig zu Extrakten oder Extraktpulver weiterverarbeitet, eine Darreichungsform die in der Naturheilkunde gerne empfohlen wird. Zusätzlich gibt es aber auch die getrocknete und gemahlene Ginsengwurzel als loses Pulver. In Europa greift man gerne auf moderne Darreichungsformen wie Kapseln zurück.

Ginseng, die asiatische Wurzel stärkt Sie bei körperlichem und seelischem Stress

Ginsengwurzel **reguliert das Hormonsystem, aktiviert die Immunabwehr und belebt die Sinne.**

Die weiße, möhrenähnliche Ginsengwurzel ist eines der ältesten Heilmittel in Indochina. Ein chinesisches Medizinbuch bezeichnete sie bereits im 15. Jahrhundert als wertvoller als Gold. Seit dem 18. Jahrhundert wird sie auch in Europa als **abwehrsteigerndes Mittel** geschätzt und heute vor allem aus Südkorea eingeführt.

Bei uns wird die Ginsengwurzel vor allem als allgemeines Stärkungsmittel bei körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen und zur Linderung von Altersbeschwerden angewandt.

Die wichtigsten Wirkungen der Ginsengwurzel sind:

- **Steigerung der Immunabwehr**
- **Anregung des zentralen Nervensystems**
- **Steigerung der Merkfähigkeit**
- **Stimmungsaufhellung**
- **Ausgleich und Aktivierung des Hormonsystems**
- **Stressmindernd**
- **Hilfe bei erektiler Dysfunktion**

Wie bei vielen pflanzlichen Mitteln ist auch bei der Ginsengwurzel noch nicht eindeutig geklärt, welche Inhaltsstoffe im einzelnen für welche Wirkung verantwortlich sind. Eine wichtige Rolle spielen die Ginsenoside, die zur großen Gruppe der Saponine zählen. Das sind Stoffe, die die Aufnahmefähigkeit der Körperzellen für Nährstoffe erhöhen. Daher ist die gleichzeitige Einnahme von Ginseng und Vitamin-Präparaten besonders wirksam, denn es gelangt mehr Vitamin in die Zellen.

Ginsengwurzel wird nur innerlich angewandt bei:

- **Allgemeinen Schwäche und Erschöpfungszuständen**
- **Förderung der Erholung nach Krankheiten (Rekonvaleszenz)**
- **Seelischen Belastungen, auch vor Prüfungen**
- **Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit**
- **Nachlassender Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, besonders in der zweiten Lebenshälfte**

- **Depressiven Verstimmungen**
- **Niedrigem Blutdruck (Hypotonie)**

Dosis: Trinken Sie entweder den Tee aus der getrockneten Wurzel, 1- bis 3- mal täglich eine Tasse oder nehmen Sie täglich etwa 1.200mg Wurzelextrakt ein.

Ginseng ist ein wunderbares Mittel, um Stresssituationen bestens zu bewältigen. Ginseng stellt das Gleichgewicht der Körperfunktionen wieder her, indem es die biochemischen Abläufe im Organismus, die durch physischen oder mentalen Stress in Unordnung geraten sind, je nach Bedarf dämpft oder stimuliert, (ähnlich wie ein Thermostat die Heizung den wechselnden Außentemperaturen anpaßt.) Die Wissenschaftler sind der Meinung, dass die Regelung hauptsächlich durch eine Verzögerung der sog. "Alarmphase" geschieht, die der klassischen Stress-Entscheidung "Flucht oder Kampf" vorangeht. Ginseng wirkt dabei nach dem jetzigen Erkenntnisstand in erster Linie ausgleichend über die Nebennieren, die in Belastungssituationen das körperliche und seelische Gleichgewicht durch die Ausschüttung wichtiger Hormone aufrecht zu erhalten versuchen. Bei vielen dauernd stressgeplagten Menschen ist die Arbeit der Nebennieren durch die ständige Überlastung erschöpft und eingeschränkt, übrigens auch durch die immer häufigere medizinische Anwendung von Cortico-Steroiden. Ginseng kann hier einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die normale Funktionsfähigkeit der Nebennieren wieder herzustellen. Stress beansprucht nicht nur unsere körpereigenen Regelmechanismen stark, sondern führt, wenn er andauert und zu wenig Gelegenheit zur Regenerierung gegeben ist, zu Müdigkeit und am Ende zu körperlicher und seelischer Erschöpfung. Stress-Bewältigung erfordert viel zusätzliche Energie. Diese Energie stellt Ginseng zur Verfügung durch seine Fähigkeit, die körperliche und mentale Aktivität zu steigern: Verbesserungen der Ausdauer und Leistungsfähigkeit, z.B. bei Athleten, durch den Einsatz von Ginseng sind vielfältig belegt.

Das trifft übrigens auch auf das **geistige Leistungsvermögen** (einschließlich Stimmung, Leistungsbereitschaft, Antriebsstärke, Aufmerksamkeit/Wachheit, generelles Wohlbefinden) und die Konzentrationsfähigkeit zu. (Um diese Wirkung zu untersuchen, gab es einmal einen berühmten Test mit Radiosprechern. Eine Gruppe erhielt Ginseng-Extrakt, die Vergleichsgruppe stattdessen ein Placebo. Die Ginseng-Gruppe las ihre Texte mit deutlich weniger Fehlern als die Placebo-Gruppe.) Ginseng verbessert die Stoffwechselaktivitäten im Gehirn allerdings auf eine völlig andere Weise als Stimulantien wie Coffein. Diese entfalten ihre Aktivität unter allen Umständen, während die Wirkung von Ginseng nur unter der Herausforderung einer Stresssituation erfolgt. Man hat zur Verdeutlichung dieses Aspektes oft den Auto-Vergleich angeführt: Coffein (oder andere gebräuchliche Stimulantien) drücken sozusagen auf das Gaspedal, Ginseng dagegen auf die Leistungsfähigkeit des Motors: Die außergewöhnlichen Fähigkeit der Ginseng-Wurzel, den Gesamtorganismus zu **stärken, zu vitalisieren und mit neuer Energie zu versorgen**, kommt nicht nur den Menschen zugute, die zeitweilig besonderen Belastungen ausgesetzt sind. Ginseng hilft auch Wiedergenesenden, sich rasch zu regenerieren oder älteren Menschen, ihre durch die Jahre verbrauchte Lebenskraft zu erneuern. Tatsächlich wurde Ginseng schon in der chinesischen Medizin als das beste Mittel angesehen, seine Jugendlichkeit zu erhalten und den natürlichen Alterungsprozess zu hemmen.

Alle hier beschriebenen Wirkungen sind durch gründliche **wissenschaftliche Studien und klinische Tests** belegt. Weitere Untersuchungen dokumentieren den positiven Einfluss von Ginseng bei der Behandlung von Diabetes und Beschwerden der Wechseljahre, seine **immunstärkenden Eigenschaften**, den günstigen Einfluß auf **Herz, Leber** (Entgiftung) und **Fortpflanzungsorgane** und interessanterweise sein Vermögen, in gewissem Umfang gegen **Strahlenschäden** zu schützen: Die berechtigte Popularität von Ginseng hat leider dazu geführt, dass eine Unzahl qualitativ unterschiedlichster Ginseng-Präparate angeboten werden, als Tinkturen, Ampullen, Tees bis hin zu Ginseng-Zigaretten; Kaugummis und Bonbons. Viele dieser Präparate enthalten viel zu wenig Ginseng, um eine heilsame Wirkung zu entfalten, manche nur minderwertigen oder verfälschten Rohstoff. Deshalb ist es unerlässlich, bei der Auswahl eines Ginseng-Präparats auf erstklassige

Qualität und die richtige Dosierung zu achten, sonst sind Enttäuschungen unvermeidlich. Qualität und Dosierung haben ihren Preis, geben aber die Sicherheit, wirklich das Beste für die Gesundheit zu tun.

Qualitäten

Dr. Michael T. Murray, Autor zahlreicher Bestseller über die Anwendung von Nährstoffen und Kräutern, gibt dazu die folgenden Empfehlungen: Früher galt allgemein der Koreanische Ginseng (*Panax ginseng*) als der beste – nachdem aber mittlerweile kein Wildwuchs mehr geerntet werden kann und der Ginseng in Kulturen nahe Seoul gepflanzt wird, nimmt diese Qualität die gesamten Schadstoff dieser riesigen Stadt auf – der koreanische gilt heute als der höchstverseuchteste der Welt. Als beste Qualität gilt gemeinhin der chinesische Ginseng. Aber auch der amerikanische Ginseng (*Panax quinquefolium*) und der Sibirische Ginseng (*Eleutherococcus sinticosus*), eine eigenständige Gattung, die streng genommen nur ganz entfernt mit den *Panax*-Arten verwandt ist, sind noch empfehlenswert.

Ginseng wird im allgemeinen sehr gut vertragen, auch im Dauergebrauch. Nebenwirkungen sind bei Ginseng-Präparaten nur in seltenen Einzelfällen aufgetreten, doch ist es zweckmäßig, die Kapseln nicht gerade vor dem Schlafengehen zu nehmen, da die belebende Wirkung sonst womöglich zu Schlaflosigkeit führen könnte.

Ginseng: Eine Wurzel für jedes Gebrechen

Der Ginseng wird seiner universellen Heilkräfte wegen seit Jahrtausenden als ‚grünes Gold‘ verehrt. Er hilft unter anderem bei Streß, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt als verjüngendes Lebenselixier. Wir stellen Ihnen den amerikanischen Ginseng vor und sagen Ihnen, wo Sie diese Wunderwurzel in einer bisher einzigartigen Qualität - nämlich ungespritzt und biologisch angebaut - erhalten können..

Von: Maja Iten

Bis vor einigen Jahren kannte ich - wie die meisten Europäer auch - nur den koreanischen Ginseng („*Panax Ginseng*“) und war von seiner Wirkung hingerissen. Als wir in Kanada lebten, und ich dort 1995 zum ersten Mal vom amerikanischen Ginseng („*Panax Quinquefolius*“) hörte, war ich zuerst skeptisch. Ich hatte zuvor noch nie etwas davon gehört und dachte mir, daß da man den Trend zu natürlichen Heilmitteln ausnutzen wollte, um ans große Geld zu kommen, indem man den Leuten irgend eine Pseudo-Heilpflanze verkaufen würde. Ich wurde aber schnell eines Besseren belehrt. Bald schon war ich von dieser Pflanze restlos begeistert. Und so ist es bis zum heutigen Tag geblieben.

Yin und Yang im Ginseng

Inzwischen weiß ich, daß beide Ginseng-Arten eine ähnliche Wirkung haben. Der koreanische Ginseng hat jedoch mehr Yang-Kräfte und der amerikanische mehr Yin-Kräfte. Während der *Panax Ginseng* wärmt und aufbaut (Yang), hat der *Panax Quinquefolius* eine kühlende, entspannende und beruhigende Wirkung (Yin). Naturärzte und Heilpraktiker bestätigen, daß aus diesem Grund für uns hektische Europäer der amerikanische Ginseng weit besser geeignet ist. So darf man den koreanischen *Panax Ginseng* beispielsweise nicht bei Bluthochdruck einnehmen, weil damit die Symptome noch verstärkt werden könnten.

Betroffene können jedoch sehr gut auf den amerikanischen Ginseng ausweichen. Diese Tatsache erklärt, wieso man den *Panax Ginseng* im Westen bisher nur zögernd konsumiert hatte. Sie wird dem amerikanischen Ginseng in Zukunft zu einer weit größeren Bedeutung verhelfen, gehört er doch zu den wirksamsten Heilpflanzen überhaupt. In den Jahren, als wir in der kanadischen Provinz Nova Scotia lebten, begann die Regierung gerade mit mehreren Projekten, der einheimischen Bevölkerung zusätzliche Einkommensquellen anzubieten, um die enorme Arbeitslosenzahl von über 30 Prozent zu reduzieren. Dabei sollten die natürlichen Ressourcen, wie zum Beispiel der Wald, genutzt werden. Meine Freundin, die

bei der Regierung arbeitete und mit diesen Projekten betraut wurde, sprach mich darauf an und fragte mich, ob ich nicht Lust hätte, dabei mitzumachen. So lernte ich den amerikanischen Ginseng kennen, der mich seither nicht mehr losgelassen hat. Wann immer es schien, daß ich ihn vergessen würde, kam wieder ein (nicht immer) sanfter Anstoß, dieses Thema doch nicht aus den Augen zu verlieren.

Ich erfuhr, daß der amerikanische Ginseng ('Panax Quinquefolius') eine in Kanada heimische Waldpflanze ist, die inzwischen so gut wie ausgerottet wurde. Nun wußte ich zumindest einen Grund, weshalb ich bisher noch nie etwas von dieser Pflanze gehört hatte. Sie war früher ausschließlich im nordamerikanischen und kanadischen Osten verbreitet, wo die Wachstumsbedingungen optimal waren: nämlich viel unberührter Urwald und kalte Winter mit viel Schnee. Man vermutet, daß diese Pflanze vor vielen tausend Jahren von China irgendwie auf den amerikanischen Kontinent gelangt war (oder vielleicht auch umgekehrt), denn sie unterscheidet sich in der Zusammensetzung ihrer Wirkstoffe nur wenig vom koreanischen 'Panax Ginseng'. Der zweite Grund, weshalb der amerikanische Ginseng bei uns kaum bekannt ist, liegt wohl darin, daß er fast vollständig von den Asiaten (vor allem in China, Taiwan und Malaysia) konsumiert wird und daher noch nie den Weg nach Europa gefunden hat. Die Kanadier und Amerikaner fangen erst jetzt langsam an, diese Wurzel auch für sich selbst zu nutzen.

Der Ginseng fand den Menschen

Kaum eine andere Pflanze ist von so vielen Mythen darüber umrankt, wie Pflanze und Mensch sich fanden. Die Ostasiaten sind überzeugt, daß der Ginseng den Menschen gefunden hat, und nicht umgekehrt. Sie glauben, die Wurzel schlummere tief unter der Erde und warte auf den richtigen Zeitpunkt, um sich zu offenbaren und dem Menschen ihre Hilfe anzubieten. Eine Sage erzählt, daß einmal ein großer Geist allein auf einem hohen Berg lebte und die Menschen mit ihren Nöten und Sorgen betrachtete. Sein Herz war voller Mitleid. Die freie Wahl des Menschen respektierend wußte er, daß er ihnen hinsichtlich der Leiden, die sie sich selbst zugefügt hatten, nicht helfen konnte, aber er wollte ihnen gerne helfen, sie von ihren Krankheiten zu erlösen.

So schickte er den Menschen einen Knaben, der die Gestalt einer Wurzel annahm. Dies sei der Grund für die menschenähnliche Form der Ginsengwurzel. Wer davon aß, lebte ein langes, glückliches und gesundes Leben. In allen Geschichten ist es immer der Ginseng, der sich dem Menschen offenbart, um ihm zu helfen.

Ähnliche Geschichten gibt es auch im Zusammenhang mit der Ginsengsuche. Die Überlieferung erzählt, daß nur jener eine Chance hat, die Wurzel zu finden, der reinen und unschuldigen Herzens ist. Die von Gier besessenen Sammler liefen jedoch Gefahr, sich im Wald zu verirren oder von wilden Tieren gefressen zu werden. Man erzählt sich auch, die Wurzel würde nachts leuchten, wenn ein passender Finder sich ihr näherte, während sie sich in der Erde verstecken würde, wenn einer kam, der sich nur daran bereichern wollte. Oft wird erzählt, daß die Sammler in ihren Träumen Botschaften erhielten, wo sie Ginseng finden würden. Im ostasiatischen Raum gehörte es zum Ehrenkodex eines Sammlers, daß er immer ein paar Samen zurückließ, um das Weiterbestehen der Pflanze zu sichern. Dies hatte nicht nur mit Respekt vor der Natur zu tun, sondern beinhaltete auch einen wirtschaftlichen Aspekt. Sein Gewicht in Gold wert

Es ist allgemein bekannt, daß die Chinesen den Ginseng seit Jahrtausenden als Stärkungsmittel und Jungbrunnen sehr schätzen. Und dies mit gutem Grund. Laut Überlieferung waren sie früher gerne bereit, zwei Monateinkommen für eine kleine Menge dieser Pflanze zu bezahlen. Es gab Zeiten, da wog man das Gewicht des Ginsengs mit Gold und Silber auf. Als der eigene Ginseng in China durch die große Nachfrage sehr knapp wurde, fing man an, ihn aus Korea zu importieren. Die Koreaner waren aber intelligent genug, immer nur so viel (oder so wenig) zu exportieren, daß diese Pflanze bei ihnen nicht ausstarb.

Zu Beginn des 18. Jahrhunderts entdeckte dann ein französischer Jesuitenpater wildwachsenden Ginseng in den Wäldern von Kanada, nachdem er vom chinesischen Kaiser auf der Suche nach der Wurzel dorthin geschickt worden war. Pater Lafiteau stellte fest, daß der amerikanische Ginseng fast identisch mit dem bei den Chinesen so beliebten Panax Ginseng ist. Die Indianer bestätigten ihm dann auch, diese Pflanze sei bei ihnen wegen der großen Wirksamkeit schon seit langem bekannt und verehrt. Einer von Lafiteaus Mitbrüdern, Pater Jartoux, schrieb in seinem Bericht an die Royal Society of London:

"Denn es ist viel zu kostbar für die Armen im Land. Man wendet Ginseng an als das alles überragende Heilmittel gegen Erschöpfungszustände durch exzessive körperliche oder geistige Anstrengung. Es wirkt schleimlösend und heilt Schwächen der Lungen und Bronchien. Es wirkt gegen Erbrechen, stärkt den Magen und regt den Appetit an, senkt den zu Kopf steigenden Druck des Blutes, produziert Lymphe im Blut, beseitigt allgemeines Unwohlsein und verlängert das Leben alter Menschen. Wenn Ginseng diese Wirkung nicht besäße, würden Chinesen und Tataren die Wurzeln des Ginsengs niemals in so hohen Ehren halten. Auch gesunde Menschen nehmen Ginseng ein, um ihre Gesundheit zu stärken. Meines Erachtens könnte Ginseng eine wundervolle Medizin werden, falls sie jemals in die Hände von Europäern geriete, die etwas von der Medizin verstehen und eine Untersuchung der verschiedenen Wirkungen des Ginseng durchführen."

Pater Jartoux konnte am eigenen Körper Erfahrungen mit der Heilwurzel machen. Als er sich nach einem langen Ritt vor Erschöpfung kaum noch im Sattel halten konnte, erhielt er von einem Freund eine Ginsengwurzel, und schon nach kurzer Zeit konnte er seine Reise fortsetzen. Er bemerkte dazu: "Ich aß sofort die Hälfte der Wurzel. Eine Stunde später war ich nicht mehr müde, meine Erschöpfung verschwand völlig. Nach dieser Erfahrung nahm ich so oft es ging und es die Umstände erforderten Ginseng zu mir. Stets trat der gleiche Effekt ein."

Die Entdeckung von Pater Jartoux und Pater Lafiteau löste in Kanada einen richtigen Ginseng-Boom aus. Historiker vergleichen diesen Boom gerne mit dem Goldrausch. Leider nahm die Gier so stark überhand, daß der amerikanische Ginseng fast völlig ausstarb. Man berücksichtigte nicht, daß die Pflanze erst im vierten Wachstumsjahr blüht und fortpflanzungsfähig wird. In ihrer Gier griffen die Menschen zu immer jüngeren Wurzeln und verhinderten so wirkungsvoll das Weiterbestehen dieser Kostbarkeit. Leider war die chinesische Regel nicht bekannt, nach der man für jede ausgegrabene Wurzel mindestens drei Samen in den Boden legen muß.

Die unausgereifte Qualität brachte dem amerikanischen Ginseng später ganz zu Unrecht einen schlechten Ruf ein. Außerdem war der Ginseng in Kanada innerhalb von nur fünfzig Jahren praktisch ausgerottet. Zur Zeit von König Ludwig XIV. entdeckte die französische Aristokratie den Ginseng als potenzsteigerndes Mittel. Lange Zeit glaubte man in Europa, dies sei die einzige Wirkung dieser Wunderpflanze. Wissenschaftliche Studien belegen erstaunliche Wirkungen

Erst im 20. Jahrhundert fingen dann Forscher an, die Wirkung des Ginseng wissenschaftlich zu studieren. 1945 führte der sowjetische Forscher Brekhman Studien an Studenten durch und konnte eindeutig nachweisen, daß Läufer, die Ginseng eingenommen hatten, die Ziellinie durchschnittlich um eine Minute früher erreichten als die Placebogruppe. Durch Tests an einer Gruppe von Funkern und Telegrafisten, deren Tätigkeit präzise Motorik, Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer erforderte, hatte er zudem gezeigt, daß die Ginsenggruppe schneller war und viel weniger Fehler machte als die Placebogruppe.

Stephen Fulder führte ähnliche Studien an einer Londoner Klinik durch, wo er Krankenschwestern im Nachtdienst testete. Die Doppelblindstudie ergab deutlich, daß die Schwestern, die Ginseng eingenommen hatten, wesentlich leistungsfähiger und viel weniger erschöpft waren, und erst noch konzentrierter arbeiteten als ihre Kolleginnen in der Vergleichsgruppe. Es folgten weitere Tests von anderen Fachleuten,

die eindeutig belegen konnten, daß Psychomotorik, Reaktionsgeschwindigkeit, Lernfähigkeit, Leistungsfähigkeit und Nervenaktivitäten durch die Einnahme von Ginseng signifikant verbessert werden (weitere Wirkungsweisen finden Sie im Kasten.) Seither ist der Panax Ginseng auch vermehrt in Europa erhältlich, der amerikanische Ginseng leider noch nicht.

Ebenfalls Anfang des 20. Jahrhunderts kam ein Amerikaner auf die Idee, Ginsengsamen auf seinem Feld unter künstlichen Schattendächern anzupflanzen. Seither ist dieses Geschäft ständigen Hochs und Tiefs unterworfen. In den Neunziger Jahren gab es dann eine schöne Zahl an Ginseng-Farmern und die Chinesen kauften tüchtig ein. Vor ein paar Jahren sank aber der japanische Yen so stark, daß sich die Chinesen entschlossen, Japan zu ihrem neuen Hauptlieferanten für Ginseng zu wählen. So fiel der Ginseng-Markt auf dem amerikanischen Kontinent praktisch von einem Tag auf den anderen in sich zusammen. Die Kanadier standen nun da mit ihren neu gepflanzten Feldern und hatten keine Absatzmöglichkeiten mehr. Viele stiegen daraufhin aus diesem Geschäft aus.

Ginseng - häufig mit Giftcocktail

Ginseng ist eine wildwachsende Waldpflanze. Unter künstlicher Beschattung gezogen, ist sie sehr anfällig für Pilz- und Insektenbefall. Da allein das Saatgut ein kleines Vermögen kostet, denkt kein ökonomisch orientierter Farmer auch nur im Traum daran, diese Verluste einfach so hinzunehmen. Deshalb wird großzügig zur Chemiekeule gegriffen. Dies fängt bereits beim Saatgut an, indem man es vorbeugend in Formaldehyd und andere Chemikalien einlegt. Sobald dann das junge Pflänzchen stark genug ist, wird es wöchentlich gegen Pilz- und Insektenbefall bespritzt. Außerdem kommt dann noch Unkrautvertilger hinzu, damit die anderen Pflanzen dem Ginseng bloß keine wichtigen Nährstoffe ‚wegnehmen‘ können.

Man bedenke, daß der Ginseng sieben Jahre braucht, um zur vollen Reife zu gelangen - da kommt eine Menge Spritzgift zusammen. Der kultivierte Ginseng wird übrigens schon im vierten Jahr geerntet. Wenn man sich bewußt macht, daß sich gerade in der Wurzel (die ja am Ginseng das Kostbarste ist) am meisten Giftstoffe ansammeln, fragt man sich zu Recht, ob man dann nicht gleich zu chemischen Medikamenten greifen kann. Natürlich werden die Chemikalien bei der Verarbeitung des Ginsengs so gut wie möglich entfernt, aber jeder Hersteller von Naturheilmitteln kann bestätigen, daß man immer Rückstände in Kauf nehmen muß. Das macht niemanden so recht glücklich.

Die Lösung - naturbelassener Ginseng!

Gibt es denn eine Alternative? Und ob! Wie alles in der Natur, ist diese sehr einfach: Man pflanzt den Ginseng im kanadischen Wald an - dort, wo er ursprünglich herkommt und auch hingehört. Er ist eine reine Waldpflanze und braucht einen richtigen Urwald mit vorwiegend altem, ursprünglichem Laubwald. Der professionelle Farmer mag hier zwar einwenden, daß im Wald keine großen Mengen angepflanzt werden können, weil die Bearbeitung mit Maschinen wegfällt. Dies ist schon richtig, dafür spart man sämtliche Kosten für die Chemikalien ein, denn wild wachsender Ginseng ist nicht anfällig für Pilze (wenn man ihn nicht aus Gier zu dicht anpflanzt, um möglichst viel Ertrag auf kleinstem Raum zu erzielen).

Meiner Meinung nach ist für ein so königliches Heilmittel wie der Ginseng die gute, alte Handarbeit immer noch am besten. Die einzigen Probleme, mit denen ein ‚Wald-Farmer‘ konfrontiert wird, sind Wildfraß und Diebstahl, was teure Umzäunungen notwendig macht. Die Bearbeitung von Hand und die nötigen Schutzmaßnahmen mögen den im Wald gewachsenen Ginseng zwar verteuern, aber dies rechtfertigt noch lange nicht die astronomischen Preise, die heute bezahlt werden müssen. Ich bin überzeugt, daß der gesundheits- und naturbewußte Konsument einen fairen Preis gerne in Kauf nimmt, wenn er dafür sicher sein kann, daß sein Stärkungsmittel wirklich frei von chemischen Rückständen ist.

Bei der Entscheidung zwischen Plantagen- oder Waldkulturen geht es aber nicht nur um die Frage der Chemikalien, sondern auch um die energetische Qualität. Es ist eine Tatsache, daß eine Waldpflanze, die in

ihrer ursprünglichen Umgebung wachsen darf, bezüglich Wirkstoffen und Energie wertvoller ist, als eine Pflanze, die unter künstlichen Bedingungen kultiviert wurde. Schließlich ist es ja an erster Stelle die Energie der Pflanze, die der Mensch für seine Gesundheit braucht.

Wir alle haben uns schon Stunden im Wald aufgehalten und dessen erhebende und Kraft spendende Energie gespürt. Diese Qualität ist auch in jeder einzelnen Waldpflanzen vorhanden. Und trotzdem spritzt die Mehrheit der amerikanischen und kanadischen Farmer sogar ihre im Wald wachsenden Pflanzen, nur um auf Nummer Sicher zu gehen. Doch mit kurzfristigem Profitdenken kann man kein Ginseng-Pflanzer werden: Alle Kanadier, die 1995 in das Ginseng-Projekt eingestiegen waren, haben zwischenzeitlich wieder aufgegeben, als der chinesische Absatzmarkt einbrach. Außerdem stellte sich heraus, daß bei keinem einzigen dieser Farmer der Ginseng im Wald überlebt hatte. Das Saatgut, das von kultivierten Pflanzen kam, war im Wald, in seinem ursprünglichen Habitat, nicht überlebensfähig. Der Rest wurde freudig vom Wild und den Schnecken verspeist.

Meine Enttäuschung war natürlich groß, aber ebenso wuchs meine Demut gegenüber der Natur. Fast hätte ich aufgegeben, wäre der Wunsch nicht stärker gewesen, den Menschen ein wundervolles Heilmittel in biologischer Form anbieten zu können. So machte ich also weiter und nahm mit der kanadischen Regierung und Farmern aus anderen Regionen in Kanada und den USA Kontakt auf, woraus sich langsam eine intensive Zusammenarbeit entwickelte. Es war bisher kein einfaches Unterfangen, denn die Kanadier haben nicht die gleiche Beziehung zum Schutz der Natur - sie haben diese ja (noch) im Überfluß. Hinzu kommt, daß der Ginseng für sie noch immer nur den einen Wert hat: Bares. Deshalb sind sie schwer davon zu überzeugen, daß sie durch biologischen Anbau auf einen Teil ihrer Ernte verzichten sollten. Glücklicherweise kaufen die Chinesen durch den tiefen Dollar wieder amerikanischen Ginseng. Das hat nicht nur zu einem Preisanstieg geführt, sondern leider auch dazu, daß die Motivation für neue Ideen deutlich abgenommen hat. Inzwischen haben aber doch einige Farmer erkannt, daß der Bio-Anbau wohl definitiv die Zukunft ist und haben - zwar noch skeptisch - umgestellt. Es werden jährlich mehr!

Der Bio-Anbau von amerikanischem Ginseng steckt noch in den Kinderschuhen - in der kleinsten Größe, um es genau zu sagen. Dies trifft noch mehr auf den Anbau im Wald zu. Was wir Ihnen gegenwärtig bieten können, ist reiner, ungespritzter Ginseng.

Es ist das Reinste und Beste, was es im Moment zu einem erschwinglichen Preis gibt. Die meisten Wurzeln sind noch auf einer Plantage gewachsen; im Wald gewachsenen Ginseng gibt es noch zu wenig, weshalb der Ankauf zur Zeit noch nahezu unerschwinglich ist. Aber es wird weitergehen und die Qualität wird immer besser werden. Unser Ziel ist es, unseren Kunden in wenigen Jahren nicht nur biologischen, sondern im Wald gewachsenen Ginseng anbieten zu können.

Darüber hinaus werden wir unseren Pflanzen auch die Möglichkeit geben, einen vollen Wachstumszyklus von Sieben Jahren zu durchlaufen, bevor wir sie ernten werden. So kann der Ginseng seine volle Wirkung entfalten.

Wenn Sie nun einerseits für sich selbst etwas Gutes tun und andererseits unser Projekt unterstützen möchten, haben Sie jetzt die Gelegenheit, rein biologischen Ginseng zu bestellen, der Ihnen dann direkt aus Kanada zugestellt wird. Nachfolgendes Angebot gilt nur, so lange der Vorrat reicht!

Anwendung und Dosierung:

Zur Vorbeugung 2 Mal im Jahr eine Kur von jeweils 3 Monaten - Tagesbedarf: 2 Gramm Wurzel oder Pulver. Bei Bedarf kann der Tagesbedarf auf 3 Gramm erhöht werden.

Dies gilt auch vor Höchstleistungen wie Sportkämpfen oder vor Prüfungen, allerdings entfaltet der Ginseng seine volle Wirkung erst nach ca. 2 Wochen- also rechtzeitig mit der Einnahme beginnen!

Hauptsächliche Inhaltsstoffe:

Ginsenoside - 17 verschiedene Saponine; Fettsäuren; Aminosäuren; Peptide; Steroide; Terpene; Cholin (ein Stoffwechselprodukt, das bei der Behandlung von Schlafstörungen eine Rolle spielt). Weiter enthält Ginseng eine Fülle von Vitaminen, Mineralstoffen & Spurenelementen, darunter vor allem: Vitamin C; Vitamine der B-Gruppe (Nicotinsäureamid, Pantothen säure, Biotin, Folsäure, Vitamin B 12); Selen; Natrium; Magnesium; Phosphor; Kalium; Calcium; Bor; Aluminium; Vanadium; Mangan; Eisen; Kobalt; Kupfer; Zink; Molybdän und vor allem Germanium (spielt als Radikalfänger bei der Verhütung/Bekämpfung von Krebs eine wesentliche Rolle).

Wirkungen des Ginseng:

Bis in die letzten Einzelheiten ist die Heilwirkung der Ginsengwurzel bis heute nicht geklärt. Aber folgendes kann man zu der Wirkung schon sagen:

- vorbeugend gegen Streß;
- stärkt die körperliche Abwehr;
- hilft, entgleiste Zellen zu vernichten;
- antioxidativ;
- deutlich lebensverlängernde und die Gesundheit erhaltende Wirkung (dank Germanium);
- starke Wirkung bei der Bekämpfung von Bakterien, Viren und Pilzerkrankungen;
- wirkt als Stoffwechsel-Katalysator;
- bessere Blutbildung;
- bessere Versorgung der Zellen mit Sauerstoff;
- adaptogene/harmonisierende Wirkung: Überfunktionen werden gedämpft und Unterfunktionen gestärkt;
- leistungssteigernd;
- stärkt Herz und Kreislauf;
- erhöht die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit - sogar Tiere lernen schneller und leichter;
- verbessert die Reaktionsfähigkeit;
- antithrombotische Wirkung im Blut;
- verbessert die Fließeigenschaft des Blutes;
- regt die Funktion der Bauchspeicheldrüse an;
- regt den Stoffwechsel an;
- regt das gesamte Hormonsystem an;
- besseres Ausscheiden von Giftstoffen;
- stärkt die Funktionsfähigkeit der Sexualorgane und erhöht die Fruchtbarkeit;
- beugt dem Kräfteverfall des Alters vor;
- senkt Fieber und hemmt Entzündungen;
- schmerzstillend;
- verbessert Kondition und Ausdauer (Studien haben ergeben, daß Läufer mit Ginseng schneller und länger laufen).

Studienergebnis: Die Wirkung von Ginseng erhöht sich deutlich, wenn er über längere Zeit eingenommen wird. Deshalb sind längere Kuren (drei Monate) empfehlenswert.

Wann hilft Ginseng?

Die Frage, gegen welche Krankheiten Ginseng helfe, läßt sich nicht so leicht beantworten. Die traditionelle chinesische Medizin sieht im Ginseng ein königliches Heilmittel, das weit mehr bewirkt als nur Erscheinungsformen einzelner Krankheiten zu bekämpfen. Wenn man so will, hilft Ginseng bei jeder Krankheit, indem er die körpereigene Abwehr stärkt. Dies zeigt sich an folgenden Beispielen. Ginseng hilft bei:

- chronischen Zivilisationskrankheiten;
- Erschöpfungszuständen;
- chronischem Müdigkeitssyndrom;
- Appetitlosigkeit;
- zu hohem oder zu tiefem Blutdruck;
- Wechseljahrbeschwerden und Hitzewallungen;
- Pilzerkrankungen; " Herz- und Kreislaufbeschwerden;
- erhöhten Blutfettwerten (senkt den Cholesterinspiegel);
- Stimmungsschwankungen und Depressionen;
- Nervosität und starker Belastung;
- Haut- und Haarproblemen;
- Rheuma und Gicht;
- Sehstörungen.

Ginseng verbessert zudem den Blutkreislauf und die Schlafqualität, er steigert die Lebertätigkeit und hat eine günstige Wirkung bei Magengeschwüren. Mit Ginseng kann der Körper besser mit Umweltbelastungen und den Folgen von Operationen fertig werden. Er wird sogar zur Unterstützung von alternativen Krebstherapien eingesetzt. Da Ginseng die Folgen von Dauerstress mindert, ist er auch ideal für Menschen, die nachts arbeiten müssen.

Es sind keine Kontraindikationen bekannt.