

Infos über den roten koreanischen Ginseng

Positive gesundheitliche Wirkung:

Ginseng wirkt lt. der traditionellen chinesischen Medizin heilend auf den Milzmeridian und den Lungenmeridian. Meridiane sind feinstoffliche, naturwissenschaftlich noch unerforschte Leitbahnen im menschlichen Körper, in denen das Qi, die universelle Energie, fließt. Der Milzmeridian transportiert die aus der Nahrung gewonnene Energie zu den Lungen. Der Lungenmeridian nimmt das Qi aus der Atemluft auf. Ginseng fördert und belebt die Aufnahme und den Fluss des Qi im Menschen. Er unterstützt dabei besonders eine Balance zwischen den Yin- und Yangkräften. Die Yang-Energien stehen für Kraft, Wärme, Aktivität, die Yin-Energien für Entspannung, Kühle, Erholung. Eine Störung im Gleichgewicht dieser Kräfte führt zu körperlichem und psychischem Unwohlsein, zu Blockaden oder Schwächung und schliesslich zu Krankheit.

Ginseng hat bei alledem vor allem eine ausgleichende und harmonisierende Wirkung auf Körper, Geist und Organe, - mit einer leichten Betonung der Yang-Qualitäten beim koreanischen Ginseng und der Yin-Qualitäten beim amerikanischen Ginseng.

Lt. der TCM wirkt der koreanische Ginseng generell:

- belebend und regenerierend
- ausgleichend und harmonisierend
- verzügend und lebensverlängernd

Die Wurzel wird gerne eingenommen:

- bei Energiemangel, Erschöpfung, Rekonvaleszenz
der Zellstoffwechsel wird angeregt, die Schlafqualität wird verbessert, geistige und körperliche Regeneration werden unterstützt, vorhandene Energiereserven werden besser mobilisiert.
- bei Stress, Unruhe, Ängste, Nervosität, kalten Händen und Füßen
geistige und körperliche Ausgeglichenheit und Stabilisierung werden gefördert, eine Überreaktion im Stresssystem wird ausgeglichen, das vegetative Nervensystem wird beruhigt.
- bei Immunschwäche und genereller Krankheitsanfälligkeit
die Antikörperproduktion wird verbessert, die Aktivität von Immunzellen wird unterstützt.
- bei Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
die Gehirnaktivität wird angeregt, Gedächtnis und Konzentration verbessert.
- bei Impotenz
der Sexualhormonhaushalt wird unterstützt, die Libido und die Sexualfunktion werden über das Gesamtfinden gestärkt, Spermien werden beweglicher und langlebiger.
- bei Herzproblemen, Blutdruckproblemen und Schwindel
die Herzkraft wird verstärkt, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck werden reguliert.
- gegen Demenz und Alzheimer
das antioxidative Schutzsystem wird unterstützt, freie Radikale und Stoffwechselschlacken werden reduziert, demenziellen Erkrankungen wird entgegengewirkt oder vorgebeugt.

- bei Krebserkrankungen
die gesamte Gesundheit und Abwehrkraft des Körpers wird gestärkt, deswegen wird Ginseng gerne begleitend zu Chemotherapien oder nach Krebs-Operationen eingenommen; durch die Reduktion der freien Radikale im Körper unterstützt Ginseng auch die Krebsvorsorge; es gibt auch Hinweise auf eine spezifische Wirkung des Ginsengs gegen Krebszellen.
- bei erhöhtem Blutzucker und Blutcholesterin
die gesamte Stoffwechsellage wird stabilisiert und ausgeglichen; erhöhte Zuckerwerte und Fettwerte können reduziert werden; bei bekanntem Diabetes mellitus ist eine Absprache mit dem behandelnden Arzt zu raten.

Ginseng als Regulan:

Ginseng hilft dem menschlichen Körper, sich an belastende Situationen anzupassen bzw. diese auszugleichen. Hat jemand z.B. einen zu hohen Blutdruck, dann werden diejenigen Ginsenoside wirksam, die den Blutdruck durch Senkung normalisieren. Hat jemand einen zu niedrigen Blutdruck, dann kommen die Kreislauf anregenden Ginsenoside zur Geltung. Ist jemand sehr müde, dann wird er frischer, ist jemand unruhig und nervös, dann wird er entspannter und ausgeglichener.

Wissenschaftliche Untersuchungen geben den Hinweis, dass viele der positiven regulierenden Wirkungen des Ginsengs über die Hypophyse und den Hypothalamus im menschlichen Gehirn laufen sowie über die Nebennieren.

Der Hypothalamus ist ein 1 bis 2 cm grosser Abschnitt des Zwischenhirns im Bereich der Sehnervenkreuzung. Er ist Steuerzentrale des vegetativen Nervensystems und des Hormonsystems und spielt so für zahlreiche Körperfunktionen und geistig-psychische Abläufe eine grosse Rolle.

Die Hypophyse, bekannt auch als Hirnanhangsdrüse, ist kirschkerngrosses Nachbar- oder Anhangsorgan des Hypothalamus und unterstützt diesen in seinen Funktionen. Die Nebennieren sind Hormondrüsen am oberen Pol der Nieren und sind mit dem Hormonkreislauf und dem vegetativen Nervensystem gekoppelt. U.a. schütten sie in Stresssituationen anregende Hormone aus und sind auch an der Produktion von Sexualhormonen beteiligt. Die Nebennieren sind über Regelmechanismen eng mit Hypophyse und Hypothalamus verknüpft.

Wissenschaftler vermuten, dass die Wirkstoffe des Ginsengs die Gehirn- und Nervenzellen aktivieren und das Zusammenspiel der Botenstoffe zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Nebenniere unterstützen und harmonisieren. Dies macht sich z.B. so bemerkbar, dass der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung erleichtert wird, unangenehme Stresssymptome wie Herzklopfen, Unruhe und Ängste abnehmen und Ausdauer sowie Leistungsfähigkeit zunehmen.

Ginseng als anti-aging-Mittel:

Ginseng wird gerne als anti-aging-Mittel bezeichnet; dahinter steht u.a., dass seine Wirkstoffe in der Lage sind, die sog. freie Radikale, die reaktiven Sauerstoffspezies, im Körper zu reduzieren. Reaktive Sauerstoffspezies entstehen als Schlackenstoffe aus der Zellatmung in den menschlichen Körperzellen sowie durch Entzündungen, Umweltgifte und Zigarettenrauch. Sie sollen massgeblich an Alterungsprozessen und an der Entstehung von Krebserkrankungen beteiligt sein. Die Wirkstoffe des Ginsengs entschärfen freie Radikale, indem sie Elektronen abgeben und diese in die defekten Moleküle der freien Radikale einbauen. Diese haben dadurch keine zellschädigende Wirkung mehr.

Ginseng wirkt jedoch auch über weitere Mechanismen gegen Alterungsprozesse: Indem es z.B. die Cholesterinwerte senkt, verlangsamt es die Arterioskleroseentwicklung. Es aktiviert die Gehirntätigkeit und das Sexualhormonsystem, stärkt die Leber und fördert damit ihre wichtige Entgiftungsfunktion, erhöht die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit und unterstützt ein positives Lebensgefühl.

Ginsengwurzel zur Steigerung der Leistungsfähigkeit

- wissenschaftliche Tests:

Ginseng unterstützt die sportliche, geistige und berufliche Leistungsfähigkeit auf natürliche und harmonische Weise. Er fördert nachweislich die körperliche Kraftleistung, das geistige Konzentrationsvermögen sowie Ausdauer und Kondition.

Bei einer Studie mit 25 Sportlern über 6 Wochen hinweg wurde z.B. eindeutig festgestellt, dass unter Einnahme von Ginseng das Blut während körperlicher Anstrengung mehr Sauerstoff aufnehmen konnte, und die Plasma-Lactat-Werte und damit die Muskelübersäuerung geringer wurden. Diese Versuche wurden in den vergangenen Jahrzehnten mit verschiedenen Testgruppen und an verschiedenen Forschungseinrichtungen wiederholt. Es war stets ein ähnliches Ergebnis: Eine Erhöhung der Aufnahmefähigkeit von Sauerstoff im Blut und eine geringere Übersäuerung der Skelettmuskulatur. Dies ist gleichbedeutend mit einer erhöhten körperlichen Leistungsfähigkeit, vor allem im Ausdauerbereich, und bedeutet auch eine schnellere Regenerationsphase nach der Leistungserbringung.

Bei einer 3-monatigen wissenschaftlichen Untersuchung von 60 Testpersonen im Alter von 22 bis 80 Jahren wurde unter anderem die Reaktionszeit auf Licht und Ton kontrolliert. Die Gruppe die Ginseng eingenommen hatte, zeigte eine deutlich schnellere Reaktionszeit als die Gruppe die Placebos eingenommen hatte. In der Selbsteinschätzung der Befindlichkeit gab die Gruppe mit Ginsengeinnahme auch an, dass sie eine deutlich gestiegene geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, besseres Konzentrationsvermögen, grössere Lebensfreude und bessere Schlafqualität empfinde. Die Selbsteinschätzung der Placebogruppe lag weit darunter.

Bei einer weiteren Doppelblindstudie die in einem Altenheim durchgeführt wurde, erhielten 60 Senioren 100 Tage lang Ginsengpräparate bzw. Placebos. Bei der Ginseng-Gruppe konnte eine deutliche Abnahme von Nervosität, Schwindel, Schlaflosigkeit, Herzklopfen festgestellt

werden. Gleichzeitig verbesserte sich bei dieser Gruppe signifikant das Kurzzeitgedächtnis, das psychische Befinden, sowie die Bewegungskoordination. Bei der Placebo-Gruppe konnten diese Veränderungen nicht festgestellt werden.

Ginsengwurzel bei verschiedenen Erkrankungen

(Die folgenden Informationen wurden von uns sorgsam aus verschiedenen wissenschaftlichen Quellen zusammengetragen. Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir jedoch keine Gewähr. Im Falle einer Erkrankung empfehlen wir die Einnahme von Ginseng in Absprache mit dem behandelnden Arzt. Anmerkung Jovi's Asialaden.)

Diabetes mellitus (Blutzuckerkrankheit)

Bei mehreren wissenschaftlichen Tests mit Altersdiabetikern - diabetes mellitus Typ 2 - konnte unter Einnahme von Ginseng eine deutliche Senkung der Blutzuckerwerte nach den Mahlzeiten, eine Senkung der Nüchternblutzuckerwerte und eine leichte Senkung der Langzeitblutzuckerwerte (HbA1c) gemessen werden. Unter den Testpersonen waren sowohl oral eingestellte Diabetiker als auch insulinpflichtige Diabetiker. Bei einer Kontrollgruppe die ein Placebo erhielt, waren kaum Änderungen messbar. Die Tests wurden jeweils über 2 bis 3 Monate hinweg durchgeführt.

Es wurde festgestellt, dass die Ginsenoside Panaxatriol und Panaxadiol die β -Zellen der Pankreas und damit die körpereigene Insulinproduktion stimulieren. Ausserdem unterstützt Ginseng den Blutzuckerabbau und die Glucoseaufnahme in das Körpergewebe. Das Ginsenosid Re unterdrückt das Fettstoffwechselenzym PPAR- γ Protein und beeinflusst damit auch positiv den Blutzuckerstoffwechsel.

Hypertonie und Hypotonie (Blutdruckerkrankungen)

Das Ginsenosid Rb1 entspannt die Blutgefäße und senkt den Blutdruck. Das Ginsenosid Rg1 steigert den Blutdruck. Beide Wirkstoffe sind Gegenspieler und ergänzen sich in ihrer Wirkung. Es scheint, dass dasjenige der beiden Ginsenoside, das mehr benötigt wird, automatisch stärker seine Wirkungen im menschlichen Körper entfaltet.

Koronarinsuffizienz und Herzinsuffizienz (Herzerkrankungen)

Der bei diesen Erkrankungen häufig auftretende schädliche gefässverengende erhöhte Endothelinspiegel wird durch Ginseng reduziert. Die Synthese von herzstärkenden Stickoxyden wird durch Ginseng unterstützt. Dazu kommt noch die positive Herzkranzgefäße erweiternde Wirkung des Ginsenosid Rb1.

Hypercholesterinämie (Erkrankung des Fettstoffwechsels)

Ginseng regt Enzyme an, die an der Verstoffwechslung von Fetten beteiligt sind. Wichtig ist dabei das Ginsenosid Rd. Das gesundheitsschädliche Cholesterin LDL wird nach Einnahme von Ginseng vermehrt durch die Leber abgebaut, das günstige Cholesterin HDL wird vermehrt produziert.

Thrombose-Neigung (Neigung zu Blutgerinnseln)

Das Ginsenosid Rg2 bremsst die sog. Thrombozytenaggregation und hemmt dadurch die Entstehung von Blutgerinnseln. Es wirkt damit ähnlich wie die medikamentöse Blutverdünnung durch ASS oder Thromb ASS. Auch die Ginsenoside R0 und Rg1 bremsen die Bildung von Blutgerinnseln indem sie die Umwandlung von Fibrinogen zu Fibrin erschweren.

Allergien

Die Ginsengwirkstoffe vom Typ Protopanaxadiol bremsen die enzymatische Reaktion von Mastzellen bei Kontakt mit allergieauslösenden Stoffen wie Blütenpollen oder Tierhaaren. Dadurch wird eine allergische Reaktion vermindert.

Psoriasis und Dermatitis (Schuppenflechte und andere Hautentzündungen)

Vor allem das Ginsenosid Rh1 zeigt in Tests eine hemmende Wirkung auf verschiedene Hauterkrankungen. Es unterstützt zusammen mit anderen Wirkstoffen der Ginsengwurzel bei innerer und äußerer Anwendung die Heilung der Haut von Psoriasis und verschiedenen akuten und chronischen Hautentzündungen, Hautallergien und Hautreizungen.

Grippe und Erkältungen

Ginseng unterstützt die körpereigene Abwehrkraft. Die Ginseng-Wirkstoffe Panaxadiol und Panaxatriol z.B. regen die Bildung von Lymphozyten (= Untergruppe der Leukozyten) an. Der Wirkstoff Ginsan regt die Aktivität von Interleukin 1 und 12, sowie von Tumornekrosefaktor α und Interferon γ an. Dies sind Signalstoffe, die die Immunabwehr gegen Viren ermöglichen und verstärken. Auch die Tätigkeit der Makrophagen, bekannt als Fress- oder Killerzellen (weitere Untergruppe der Leukozyten) wird durch die Wirkstoffe des Ginsengs angeregt.

Krebserkrankungen

In der Krebsforschung wurde herausgefunden, dass z.B. das Polysaccharid Ginsan und das Ginsenosid Rg3 hemmend auf solche Krebserkrankungen einwirken, die mit chronischen Entzündungen zusammenhängen.

Bei einer 1998 begonnenen Langzeitstudie mit über 4600 Menschen, die in einem koreanischen Ginseng-Anbaugebiet leben, wurde festgestellt, dass mit der Menge des Ginsengkonsums deutlich das Risiko einer Krebserkrankung sinkt. Ähnliche Untersuchungen mit ähnlichen Ergebnissen wurden schon zu Beginn der 90er Jahre gemacht.

Studien an amerikanischen Krebskliniken zeigten, dass die Einnahme von Ginseng als begleitende Therapie bei einer Krebserkrankung sehr hilfreich ist. Ginseng konnte wirksam gegen das Fatigue-Syndrom eingesetzt werden. Das Fatigue ist ein Zustand chronischer Erschöpfung, der viele Krebskrankheiten, Chemotherapien und Strahlentherapien begleitet. Außerdem empfanden die Betroffenen eine Besserung in ihrem körperlichen Wohlbefinden und erfuhren einen besseren Schlaf, mehr Appetit und schnellere Gewichtszunahme. Labortechnisch konnte im Vergleich zu den Kontrollgruppen bei denjenigen Gruppen, die Ginseng eingenommen hatten, eine Besserung von Hämoglobin-, Immunglobulin-, Lymphozyten-, Thrombozyten- und Leberfunktionswerten festgestellt werden.

Bei einer 4-Jahres-Studie mit 1455 Brustkrebs-Patientinnen, konnte unter derjenigen Gruppe die regelmäßig Ginseng eingenommen hatte eine deutlich höhere Lebensqualität und eine deutlich höhere Überlebensrate festgestellt werden.

Bei in-vitro-Versuchen (Labortests) konnte die hemmende Wirkung von Ginseng-Inhaltsstoffen auf Krebszellen nachgewiesen werden. Die Ginsengstoffe Panaxynol,

Panaxydol und Panaxtriol wurden Zellkulturen mit Magenkrebszellen, Bindegewebskrebszellen und Melanomkrebszellen beigefügt. Das Wachstum aller drei Krebszellkulturen konnte dadurch stark gehemmt werden. Die Wirkung war selektiv, d.h. gesunde Zellen wurden nicht beeinträchtigt.

Bei Versuchen mit Mäusen, bei denen durch schädliche Substanzen Hauttumore, Lungentumore und Eierstocktumore produziert wurden, konnte mit Hilfe von oraler Gabe von Ginsengwirkstoffen deutlich die Anzahl der entstehenden Tumore reduziert werden. Auch hier zeigten sich keine Nebenwirkungen. Eine große Rolle spielt im Falle der Eierstocktumore wohl das Ginsenosid Rh2.

Unfruchtbarkeit und Störungen in der Sexualfunktion

Ginseng wird traditionell auch gegen Potenz- und Fruchtbarkeitsprobleme eingenommen. Im Jahr 1995 wurde dazu in Korea eine mehrmonatige Studie mit 90 erektil gestörten Patienten, aufgeteilt in 3 Testgruppen, durchgeführt. Bei der Kontrollgruppe die Ginseng einnahm, konnte eine deutliche Verbesserung im Sexualleben festgestellt werden: Vorzeitiges Abschwollen des Gliedes beim Geschlechtsverkehr konnte zu 23%, und generell mangelhafte Einsteifung und Schwellung des Gliedes beim Geschlechtsverkehr konnte zu 50% beseitigt werden. Bei den Testpersonen, die der Placebo-Kontrollgruppe angehörten und bei den Testpersonen die derjenigen Gruppe angehörten, die das Antidepressivum Trazodone erhielt, gab es deutlich weniger Besserungen. Auch empfanden 50% der Testpersonen, die Ginseng eingenommen hatten, eine verbesserte Libido, und 40% derselben Gruppe ein höheres Maß an Befriedigung im Sexualleben. 2002 wurde eine weitere klinische Studie in Korea durchgeführt: diesmal eine Doppelblindstudie an 45 Patienten mit erektilen Funktionsstörungen. Eine Doppelblindstudie besagt, dass weder der Patient noch der behandelnde Arzt wissen, wem ein Medikament (in diesem Fall Ginseng) und wem ein Placebo verabreicht wird. Es ist das übliche Testverfahren bei Medikamenten, durch welches bewusste oder unbewusste Manipulationen ausgeschlossen werden sollen. Im vorliegenden Test erhielt die Ginseng-Gruppe 8 Wochen lang täglich 3 mal 900 mg Ginseng, die Placebogruppe erhielt stattdessen das Placebo. Nach der üblichen 2-wöchigen Auswaschphase, bei der keinerlei Mittel verabreicht werden, hat man die Gruppen ausgetauscht. Die vorherige Placebo-Gruppe erhielt nun ohne es zu wissen Ginseng, die vorherige Ginseng-Gruppe erhielt ohne es zu wissen das Placebo. Eines der Ergebnisse der Studie war, dass 60% der Männer die jeweils Ginseng einnahmen ihr Sexualleben als verbessert empfanden. Es wird vermutet, dass die Wirkstoffe des Ginsengs über das Nervensystem eine bessere Durchblutung und Funktion des Penis ermöglichen.

Bei weiteren Studien wurden Menge und Qualität der Spermien von gesunden Männern und von Männern, die an Oligozoospermie (zu wenig Spermien) erkrankt waren, mit und ohne Einfluss von Ginseng beobachtet. Lt. der WHO hat der gesunde Mann eine Anzahl von mehr als 15 Millionen Spermien/ml Ejakulat. Im Test war nach 3 Monaten Ginsengeinnahme die Anzahl der Spermien bei den Gesunden von 62 auf 93 Millionen/ml angestiegen. Bei den an Oligozoospermie Erkrankten erhöhte sich die Zahl der Spermien von 5 auf 25 Millionen/ml. Auch die Beweglichkeit der Spermien wurde gemessen. Lt. der WHO hat der gesunde Mann mindestens 32% progressiv bewegliche Spermien. In der Testreihe erhöhte sich der Prozentsatz der beweglichen Spermien nach 3-monatiger Ginsengeinnahme bei den Gesunden von 62 auf 72% und bei den Erkrankten von 10 auf

40%. Bei beiden Gruppen wurde nach Ginsengeinnahme auch ein deutlicher Anstieg der Hormone Testosteron, FSH und LH gemessen. Testosteron wird in den Leydig'schen Zwischenzellen im Hoden gebildet und ist an der Reifung der Spermien beteiligt. FSH ist das follikelstimulierende Hormon, das bei Mann und Frau in der Hirnanhangsdrüse gebildet wird und beim Mann die Spermienbildung im Hoden, bei der Frau die Follikelbildung im Eierstock anregt. LH ist das luteinisierende Hormon, das beim Mann die Spermienreifung und bei der Frau die Follikelreifung und den Eisprung anregt.

Es wird vermutet, dass auch Fruchtbarkeit und Libido der Frau durch die Einnahme von Ginseng positiv beeinflusst werden können.

Wechseljahrbeschwerden

Ginseng wird auch gerne bei Beschwerden in den Wechseljahren empfohlen. Es kann hilfreich sein bei klimakteriumsbedingten Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Depressionen, Kopfschmerzen, Schweißausbrüchen, Hitzewallungen und Libidorückgang sowie bei ähnlichen Symptomen nach einer Hysterektomie. Eine Hysterektomie ist eine teilweise oder völlige operative Entfernung einer Gebärmutter, meist wegen eines gutartigen Tumors, einer schwerwiegenden Menstruationserkrankung oder einer Endometriose (Erkrankung der Gebärmutter Schleimhaut). Das Fehlen der Gebärmutter kann in manchen Fällen zu einer reduzierten hormonellen Aktivität in den Eierstöcken führen und dadurch Beschwerden verursachen, die denen der Wechseljahre gleichen. Die hilfreiche Wirkung der Ginsengwurzel wurde in verschiedenen Testreihen mit betroffenen Frauen untersucht und bestätigt.