



## GINSENG

**Ginseng ist eines der ältesten Natur- Arzneimittel der Menschheit. Schon bevor chemische Untersuchungen seine Wirkung nachgewiesen haben, wurde seine Heilkraft schon hoch gepriesen.**

**Aus Asien kommend, ist die Wunderwurzel schon seit Langem, auch in Europa zu finden und gilt als Aphrodisiakum und gesundheitsförderndes Universalheilmittel.**

Ginseng wird in ganzen Orient und in China als Stärkungsmittel und Energielieferant verwendet. In China ist guter Ginseng sehr teuer und wird als „Lebenswurzel und Potenzmittel“ hoch geschätzt. Er enthält 15 unterschiedliche Ginsenoside. Auf der wissenschaftlichen Entdeckungsreise nach dem "Ginseng- Effekt" wurde bald klar, dass nicht nur ein Wirkstoff eine solch vielschichtige Wirkung haben kann und fand bald eine Masse an biologischen Stoffen aus der sich die aktiven Saponine (pflanzlicher Traubenzucker) namens Ginsenoside als Hauptträger herausstellten. Nicht die Menge der Wirkstoffe, 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 und B2, ätherische Öle, Alkaloide (Aminosäureähnliche Verbindung), Glykoside (Traubenzuckerverbindungen) und östrogene (weibliches Keimdrüsenhormon) Substanzen. Diese Heilpflanze besitzt einen sehr hohen Anteil an Selen und Germanium, welche eine entgiftende Wirkung auf den Körper haben.

### Wirkung des Ginseng

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 zu Steigerung von sportlicher Leistungsfähigkeit, zur Verlangsamung des Alterungsprozesses so wie bei Beschwerden im Wechsel (Bei Mann und Frau), bei Potenz- und Fruchtbarkeitsproblemen, Steigerung der Gedächtnisleistung, Steigerung des Stoffwechsels und Verbesserung der Immunabwehr.

Im Sinne der TCM wirkt Ginseng als starkes JING-Tonik (Nierenessenz = Lebenskraft) und wird eingesetzt bei Mangel von Nierenenergie und Beschwerden wie allgemeine Schwäche, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität, Schwindel, Ohrensausen und Blutarmut, Schutz gegen schädliche Einflüsse wie Gifte oder Stress.

### 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 Einnehmen von Ginseng gelöst werden. Verstärkt wird diese Wirkung, versetzt man Ginseng mit Ginko. Bei 3 Tassen Ginseng-Ginko Tee am Tag über einen Zeitraum von einem Monat, stellen sich verblüffende Ergebnisse ein.

### INDIKATIONEN:

- Wechselbeschwerden
- Erschöpfung, Müdigkeit, „Gedächtnisstörungen, Konzentrationsprobleme
- Libidoverlust, Sexuelle Unlust, Potenzprobleme
- Depressive Verstimmung
- Blutdruck und Stoffwechselprobleme (Diabetes, Gicht)
- Sportliche Leistungskraft
- Verbesserte Medikamentenwirkung
- Hohe Vitalität im Alter (Verminderter Körperlicher Abbau)
- Verbesserung der Abwehr

### DOSIERUNG: 1 – 2 Kps. tgl.

Roter Ginseng: Weil die Ginseng - Wurzel recht schnell verdirbt, suchten die Sammler noch 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 eineinhalb bis vier Stunden lang bei 100°C behandelt und erst danach getrocknet. Bei diesem Verfahren reagieren bestimmte Zucker der Wurzel mit Aminosäuren. Dies verleiht der Ginseng - Wurzel die typisch rote Farbe. Die chemischen Vorgänge entsprechen zum Beispiel denen beim Rösten von Kaffee, Backen von Brot oder beim Braten von Fleisch.

Stärkt das Nieren-Yang, die Aktivität, wärmt, durchblutet, steigert die Konzentration, die Aktivitätsenergie

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, stimuliert die Hormone