

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 12

Artikel: Ginsen : gut gegen alles?
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062277>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Ginsengwurzel und
getrocknete Stücke



Ginsengpflanze
mit Blüte

Ginseng – gut gegen alles?

Aus dem Trockenextrakt der Bündel spindelförmiger Wurzeln wird weltweit eine Vielzahl von Produkten hergestellt. Die Wirkversprechen sind bisweilen grossspurig. Was gilt als gesichert?

Text: Andrea Pauli

Leistungsfördernd, potenzsteigernd, lebensverlängernd: Dies sind nur drei aus einer Vielzahl von Attributen, die man gemeinhin der Ginsengwurzel zuschreibt. Vielleicht hat ihre besondere Gestalt die Phantasie angeregt: Die geteilte Spitze erinnert an Beine, so manche Ginsengwurzel sieht mit dem kopfähnlichen, abgesetzten Achsenrest am Wurzelenende beinahe wie ein kleines Menschlein aus. Kein Wunder, nennt man sie auch «Menschenwurzel».

Auf die Wirkstoffkonzentration achten

Im traditionellen (fernöstlichen) Gebrauch scheinen die Einsatzmöglichkeiten von Ginseng schier unerschöpflich: als Tonikum zur Stärkung des Immunsystems, als Anreger des Stoffwechsels, als Schutzschild gegen Stress und schädliche Einflüsse, als vitalisierender Muntermacher, zur Rekonvaleszenz nach schweren Krankheiten oder als lustfördernde Unterstützung bei erektiler Dysfunktion.

Kein Wunder, wurde und wird Ginseng gerne als «Allheilmittel» vermarktet. Wobei, wie immer bei solchen Versprechungen, gesunde Skepsis angebracht ist. Schon allein aufgrund der Tatsache, dass nicht in jedem erhältlichen Ginsengprodukt die gleiche Wirkstoffkonzentration enthalten ist, nicht jede Ginsengart den gleichen Ginsenosid-Gehalt enthält und nicht zuletzt im unkontrollierten Internethandel allerlei Fälschungen kursieren.

Adaptogene Heilpflanze

Mittlerweile ist Ginseng recht gut erforscht. Aus pharmakologischer Sicht wird die Wurzel den sogenannten Adaptogenen zugerechnet. Das sind Heilpflanzen respektive aus ihnen gewonnene Arzneimittel, die den Organismus darin unterstützen, Stresssituationen besser zu meistern. Und zwar, indem die im Ginseng enthaltenen Substanzen entweder Stressreaktionen des Organismus in der Alarmphase reduzieren oder die Erschöpfungsphase verzögern beziehungsweise verhindern.

Für die Wirksamkeit der Pflanze machte man bislang hauptsächlich die enthaltenen Ginsenoside verantwortlich; mehr als 30 Einzelverbindungen sind mittlerweile identifiziert. Der Gehalt an Ginsenosiden nimmt mit dem Alter der Wurzel zu, ist aber auch vom Anbaugebiet und der Dicke der Wurzel abhängig.

Mittlerweile werden neben den Ginsenosiden auch weitere Inhaltsstoffe der Wurzel auf ihre gesundheitsfördernden Effekte hin untersucht.

Medizinische Wirkung

Die immunstimulierende Wirkung von Ginseng wurde von verschiedenen wissenschaftlichen Arbeitsgruppen mehrfach bestätigt. Festgestellt wurde auch, dass Ginsengextrakte eine Stimulation der Gehirnaktivität bewirken.



In Tier- und In-vitro-Versuchen förderte Ginsengwurzelextrakt die Zellteilung und die Proteinbiosynthese (Neubildung von Proteinen in Zellen).

Oxidativer Stress wird als wichtiger Auslöser bei chronischer Müdigkeit (Fatigue) betrachtet. Hier könnte Ginseng ansetzen, denn seine antioxidativen Eigenschaften wurden in Studien mehrfach beschrieben. Gewisse Evidenz besteht für eine positive Wirkung von Ginseng auf Herz- und Lungenfunktionen. Der europäische Phytopharmakausschuss befürwortet den Einsatz von Ginseng als traditionelles Mittel aufgrund langjähriger Erfahrung bei «Symptomen von Kraftlosigkeit wie Erschöpfung und Schwäche».

Einnahme von Ginseng

Als Arzneimittel ist Ginseng in drei galenischen Formen erhältlich: als Kapseln, Tabletten oder Dragees. Für standardisierte Extrakte wird vorwiegend der **weisse Ginseng** verwendet, d.h. die geschälte und getrocknete Ginsengwurzel.

Qualitativ hochwertige Präparate enthalten einen auf Ginsenoside standardisierten Trockenextrakt mit 4-5 Prozent Ginsenosiden.

Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100-300 mg, eingenommen wird Ginseng ein- bis zweimal täglich mit reichlich Flüssigkeit.

Anwendungsdauer: mindestens 3-4 Wochen, maximal 3 Monate.

Mögliche Nebenwirkungen

Generell gilt Ginseng als gut verträglich. Empfindliche Menschen können mit Schlaflosigkeit und Magen-Darm-Beschwerden auf die Einnahme reagieren. Wer unter Bluthochdruck leidet, sollte mit Ginseng-Präparaten vorsichtig sein. Wer gerinnungshemmende Medikamente einnimmt, verzichtet wohl besser auf Ginseng, denn er verlängert unter Umständen die Blutungszeit. Der Wurzel wird auch eine blutzuckersenkende Wirkung zugesprochen. Diabetiker sollten eine Einnahme darum mit ihrer behandelnden Ärztin abstimmen.



Ginseng-Arten:

Mehrere Pflanzenarten fallen unter den Sammelbegriff Ginseng:

- * **Koreanischer Ginseng (*Panax ginseng C.A. Meyer*)**, kultiviert vorwiegend auf der koreanischen Halbinsel und in den kaltgemässigten Gebieten Nordostchinas, enthält die meisten Ginsenoside
- * **Amerikanischer Ginseng (*Panax quinquefolius*)**, angebaut hauptsächlich in Nordamerika, deutlich geringeres Spektrum der Ginsenoside
- * **Chinesischer Ginseng (*Panax pseudoginseng*)** Ursprung in den Waldregionen Chinas
- * **Japanischer Ginseng (*Panax japonicus*)**
- * **Sibirischer Ginseng (*Eleutherokokkus senticosus*)**, hauptsächlich in der Natur gesammelt, kein Ginseng im eigentlichen Sinne, häufig als «Taiga Ginseng» angepriesen.



Roter Ginseng erhält seine Farbe infolge spezieller Behandlung: Die Wurzeln werden nach der Ernte 2-4 Stunden mit Wasserdampf gebrüht und danach getrocknet.



Panax ginseng im A.Vogel Pflanzenlexikon
www.avogel.ch, Stichwort: Ginseng

«Es handelt sich bei dieser Droge (Ginseng) nicht um ein zur Behandlung bestimmter Krankheiten geeignetes Therapeutikum, sondern um ein Prophylaktikum, das in unspezifischer (bzw. heute erst in Einzelheiten erforschter) Weise die Abwehrbereitschaft des Organismus gegenüber verschiedenen Umwelteinflüssen und -reizen erhöht und die Anfälligkeit für Krankheiten zu verringern vermag.»

Prof. Max Wichtl (1925-2019)



Was steckt drin?

Medizinisch verwendet werden die getrockneten Wurzeln von Ginseng. Für die pharmakologische Wirkung sind besonders Ginsenoside verantwortlich, die zu den Triterpensaponinen gehören. Daneben findet man im Ginseng Inhaltsstoffe wie Polysaccharide (Panaxane, Ginsenane), Polyacetylene (Falcarinol, Panaxynol), Sesquiterpene, ätherisches Öl, Fettsäuren.

Über 200 verschiedene Inhaltsstoffe sind bislang chemisch charakterisiert worden.