

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 1-2

Artikel: Heilwurzel der besonderen Form
Autor: Wullschleger, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721950>

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: 11.02.2026

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

Heilwurzel der besonderen Form

In Nordostasien gilt Ginseng seit Jahrtausenden als Sinnbild für Gesundheit und ein langes Leben. Die kostbare Arzneipflanze wird heute mit grossem Aufwand kultiviert.

VON ESTHER WULLSCHLEGER

Eine zunächst unscheinbare Wurzel, die zu auffallend menschenähnlicher Gestalt heranwächst, hat in Ostasien einst einen regelrechten «grünen Goldrausch» ausgelöst. Unzählige Sammler verloren ihr Leben auf der Suche nach dem Gewächs, das nur in schwer zugänglichen Berggebieten vorkam. Organisierte Banden spezialisierten sich darauf, den Sammlern ihre Beute abzujagen. Einfache Leute konnten mit der geheimnisvollen Wurzel reich werden, denn diese wurde mit Gold aufgewogen. Über Jahrtausende war Ginseng mit seiner kräftigenden, lebensverlängernden Wirkung den Kaisern und höchsten Würdenträgern vorbehalten.

Die Suche nach dem Ginseng wurde in zahlreichen Volkslegenden überliefert: Nur wer unschuldig und rein im Herzen sei, könne die sagenhafte Wurzel überhaupt finden. Die Pflanze konnte sich angeblich einem würdigen Finder offenbaren, indem sie nachts rot zu leuchten begann. Erst später wurde festgestellt, dass das Leuchten von Glühwürmchen stammte, die von den roten Beeren des reifen Ginsengs angezogen wurden. Es gehörte zum Ehrenkodex eines Sammlers, jeweils mindestens ein paar Samen des Ginsengs zurückzulassen. Diese Tradition wurde später wohl aus Habgier ausser Acht gelassen, und die Pflanze ist in der Wildnis ausserordentlich selten geworden.

Schwieriger Anbau

Heute ist die Wurzel mit dem Namen Panax ginseng als Pulver oder Extrakt in Apotheken und Reformhäusern erhältlich. Der Grossteil stammt aus Südkorea, wo sich der Anbau der Heilpflanze zu einem der wichtigsten Wirtschaftszweige entwickelt hat. Trotz Massenkultivation ist Ginseng immer noch recht teuer, denn die heikle Pflanze verlangt komplizierte

Wurzelmännchen: Die Form des Ginseng beflügelte seit jeher die menschliche Fantasie.



BAUMANN

Anbau- und Verarbeitungstechniken. Es dauert gut sechs Jahre, bis die Wurzel die gewünschte Wirkstoffqualität aufweist. Preisgünstiger Ginseng wird oft nur vier Jahre lang kultiviert.

Ginseng stellt ganz bestimmte Ansprüche an Klima und Boden. Deshalb ist es nur in ausgewählten Regionen überhaupt möglich, die Pflanze anzubauen. Selbst dort benötigt sie eine intensive Pflege. Roter Ginseng, die Topqualitätsstufe, entsteht in Korea nach jahrhundertealter Tradition unter der Kontrolle erfahrener Experten. Der Grossteil der Arbeit erfolgt von Hand. Der Rote Ginseng erhält die kennzeichnende rote Farbe durch ein spezielles Konservierungsverfahren. Der preisgünstigere Weisse Ginseng wird dagegen an der Sonne getrocknet und zügig verarbeitet. Der Weisse Ginseng wird häufig früh geerntet und zudem geschält. Dadurch verliert er viel von seinem Wirkstoff.

In passenden Klimazonen wird Panax ginseng auch ausserhalb Asiens angebaut. Auch in Deutschland (bei Walsrode) hat ein Farmer erfolgreich eine Kultur aufgebaut. Es gibt weitere Ginseng-Arten, die aber weniger Wirkstoffe

enthalten – etwa den amerikanischen Panax quinquefolius, dessen Heilkraft die Indianer Nordamerikas bereits kannten und schätzten.

Geheimnisvolle Heilkraft

Die Heilkraft des Ginsengs ist ebenso geheimnisumwittert wie die Pflanze selbst. Etwas in Misskredit geraten ist die Wurzel durch Produkte geringer Qualität. Hochwertiger Ginseng wirkt nicht gegen bestimmte Leiden, sondern fördert allgemein Leistungskraft und Wohlbefinden. Mit seinem Cocktail an Wirkstoffen stärkt er nachweislich die Widerstandskraft eines Organismus. So trägt er dazu bei, vor verschiedenen Krankheiten zu schützen oder diese zu mildern. Laut einer koreanischen Studie soll er auch gegen Krebs vorbeugend wirken. Eine Ginseng-Kur kann vor allem bei nachlassender Leistungsfähigkeit, Schwächegefühl und Erschöpfung, aber auch zur Vorbeugung gegen Altersbeschwerden helfen. Im Krankheitsfall oder vor Operationen ist es ratsam, sich bezüglich der Einnahme von Ginseng oder anderen pflanzlichen Heilmitteln mit dem Arzt abzusprechen.