

Das Gewicht der Wurzeln wildwachsenden Ginsengs wird mit Gold aufgewogen.

Winken nach Genuss dieser Pflanzendroge Potenz und ein langes Leben oder weckt die menschengestaltige Arzneiwurzel lediglich Placebokräfte?

Pflanzen in der Medizin

Panax ginseng

Wurzel für ein langes Leben?

Von Jürg Lendenmann*, Zürich

Ginseng ... schmeckt süsslich und besitzt leicht kühlende Eigenschaften; er wächst in Gebirgsschluchten und wird verwendet, um die fünf Eingeweide (Funktionskreise) wiederherzustellen, den Geist zu beruhigen, Gefühlsaufwallungen im Zaum zu halten, Erregungen zu unterbinden, schädliche Einflüsse zu entfernen, die Augen glänzend zu machen, das Herz zu erleuchten und die Weisheit zu vermehren. Stetiger Gebrauch führt zu einem langem Leben bei guter Gesundheit.»

So, mit 44 chinesischen Schriftzeichen soll der legendäre Kaiser SHÉN NÓNG Wesen und Wirkung des Ginsengs beschrieben haben. Wissen wir 5000 Jahre und 3000 Fachartikel später genaueres über die Wunderwurzel?

Allesheilende Menschenwurzel

Panax ginseng C. A. MEYER ist eine kleine winterharte Staude, die zu den Efeugewächsen (Araliaceen) gehört.

* Jürg Lendenmann, Dr. phil. II, ist Biologe und bewegt sich als Informations-Allrounder auch gerne jenseits seines Fachbereiches (Pharma).

Ginseng (*rén shēn*) bedeutet im Chinesischen «Mensch-Essenz» oder «menschengestaltige Arzneiwurzel». «Panax» setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern *pan* (alles) und *axos* (heilen). Panakeia war die Tochter des griechischen Arztes Asklepios (Äskulap); sie soll zwar kein Heilmittel gefunden haben, das «alles heilt», dafür aber eine Arznei zur Erhaltung der Gesundheit aller Menschen.

Wilder Ginseng wächst gerne in der Nähe von Lindenbäumen, im tiefen Schatten der Gebirgswälder Ostasiens. Wer auf eines der seltenen Exemplare stösst, wird kaum widerstehen können, die Wurzel auszugraben, denn ihr Gewicht wird auch heute noch mit einem Vielfachen an Gold aufgewogen.

Handelsüblicher Ginseng stammt aus Plantagen (Korea, China, Japan und Russland), wo die Pflanzen ab dem 4. Jahr geerntet werden; je älter die Staude, desto wertvoller sind ihre Wurzeln. «Weisser Ginseng» wird gereinigt, gebleicht und an der Sonne getrocknet; «Roter Ginseng» erfährt eine zusätzliche Dampfbehandlung, die seine Widerstandsfähigkeit gegen

Würmer und Pilze erhöht.

In Nordamerika heimisch ist ein naher Verwandter: *P. quinquefolius*; auch er wurde durch goldgierige Ginseng-Jäger beinahe ausgerottet. Ein anderes Efeugewächs weist verblüffend ähnliche Wirkungen wie asiatischer Ginseng auf: *Eleutherococcus senticosus*, der Stachel- oder Sibirische Ginseng.

Ginseng war vor 200 Jahren bei uns schon einmal Mode, verschwand dann aber aus den europäischen Pharmakopöen. Die Droge ist heute erst in wenigen westlichen Arzneimittelbüchern (Deutschland, Österreich, Schweiz) vertreten. In den USA gilt die Droge «nur» als Nahrungsmittel und die Präparate dürfen keine Wirkungshinweise tragen.

Altes Erfahrungswissen ...

SHÉN NÓNG beschreibt 365 Arzneimittel, wovon 120 ungiftig sind und stärkend wirken: «Diese königlichen Pflanzen gleichen dem Himmel; sie dürfen so lange eingenommen werden, wie man es für gut findet, sie können nicht schaden». Zu diesen milden Herrscherdrogen gehören

Jujube (Chinesische Dattel), Süßholz, Zimtkassie, ... und – laut SHÉN NÓNG die bedeutendste von allen – Ginseng.

Spätere Autoren fügten hinzu: Ginseng stärkt das Yuán-Qì (die uranfängliche Lebenskraft), regt die Produktion von Körperflüssigkeiten an, wirkt durststillend, beruhigend und herzkärfend. Die Wurzel gilt in China als stärkendes und gleichzeitig vorbeugendes Mittel und wird verschrieben bei allgemeiner Schwäche, Schlaflosigkeit, Nervenschwäche, Schwindelerkrankung, Ohrensausen und Blutarmut.

... und moderne Forschung

Ginseng gehört heute zu den am besten untersuchten Heilpflanzen: mehr als 200 Inhaltsstoffe sind bisher identifiziert und gegen 30 Wirkstoffe (zur Hauptsache Ginsenoside/Panaxoside) beschrieben worden. Trotzdem bleiben noch viele Rätsel zu lösen, denn keine andere Heilpflanze setzt sich aus einem derart komplexen Wirkstoffgemisch zusammen, und Untersuchungen mit isolierten Ginsenosiden verschlingen viel Zeit und Geld. Weitere Eigenarten des Ginsengs erschweren eine zügige Forschung: die beobachteten Wirkungen sind unerwartet vielfältig, verschiedenartig, ja manchmal sogar gegensätzlich.

Die Wirkstoffe greifen regulierend in den Stoffwechsel ein und wirken auch harmonisierend auf die Steuerung durch die Hormone. Welche Vorgänge sich aber nach der Einnahme von Ginseng im Körper genau abspielen, ist noch weitgehend unbekannt.

Adaptogen

Ein mildes Heilmittel wie Ginseng, das je nach Ausgangslage des Organismus' anders wirkt, war der westlichen Medizin vorher nicht bekannt. Es dauerte lange, bis die Berichte aus Russland, Bulgarien, China, Japan und Korea beachtet wurden.

1948 hatte der russische Forscher I. I. BREKHMANN die leistungsstei-

gernde Wirkung von Ginseng bei Langstreckenläufern untersucht und damit eine rege Forschungstätigkeit eingeläutet. 1957 prägte er für die hervorstechendste Wirkungsweise von Ginseng und anderen Herrscherdrogen den modernen Begriff *Adaptogen*. Darunter ist eine Substanz zu verstehen, die unschädlich ist und im gesunden Organismus die Funktionen kaum verändert, die Widerstandskraft erhöht gegen verschiedene Arten von «Stress» (Kälte, Hitze, Strahlung; Gifte; Krankheitserreger), und die normalisierend wirkt (hemmend oder fördernd, je nach Ausgangszustand).

Vielfältige Wirkungen...

Die Vielfalt der Wirkungen von Ginseng ist beeindruckend: es gibt kaum einen pharmakologischen Effekt, bei dem die Wurzel nicht irgendwie eine Rolle zu spielen scheint. Die Droge entfaltet ihre Wirkung am stärksten bei geschwächten, kranken oder alten Leuten, und in der Regel erst nach längerer Einnahme.

Ginseng wird angewendet als mildes Anregungsmittel zur besseren Bewältigung von belastenden Situationen, zur Verminderung der Anfälligkeit gegen Infektionen, als Kräftigungsmittel bei Müdigkeit und Schwächegefühl, zur Erleichterung des körperlichen Trainings und in der Rekonvaleszenz.

Wegen seiner milden Wirkung und grossen therapeutischen Breite scheint Ginseng geeignet, gewissen Befindlichkeitsstörungen, die das Alter mit sich bringt, vorzubeugen bzw. sie zu lindern.

... aber keine spektakulären Effekte

Ein Wermutstropfen: Ginsengbehandlungen lösen – auch wenn die Umsatzzahlen der Präparate es anders vermuten lassen – keine spektakulären Ergebnisse aus!

Zudem ist das «Alter» keine Krankheit, und dagegen ist auch kein Kraut gewachsen. Um fit in die Jahre zu kommen gilt es vor allem, Risikofaktoren wie Übergewicht, Stress,

Nikotin, Alkohol, ... zu meiden und das Leben sinnvoll zu gestalten.

Eimal täglich

Die westliche Medizin hat sich auf die Heilung von Krankheiten konzentriert und Medikamente entwickelt, die idealerweise nur aus einem einzigen Wirkstoff bestehen.



Chinesisches Schriftzeichen für Ginseng

Im Osten wurde der Vorbeugung von Krankheiten seit jeher grösseres Gewicht beigemessen und Heilmittel (Teile von Pflanzen und Tieren, Mineralien) werden als Ganzes verwendet: als «inaktive» Begleitstoffe eingestufte Substanzen können hierbei Schutzfunktionen ausüben, was bei gereinigten Extrakten nicht möglich wäre.

Ob Ginseng lebensverlängernd wirkt? Wohl kaum. Bei Mäusen waren dazu nur zwei andere, giftige Substanzen in der Lage, sowie – und dazu noch am deutlichsten – eine natürliche Methode: die Verringerung der Kalorienzufuhr. Masshalten!

Erinnern wir uns: Ginseng stärkt das Qi, die Lebensenergie – was wohl der Hauptgrund sein dürfte, warum die Wurzel im Osten so hochgeschätzt wird. Könnte Ginseng nicht vorbeugend gegen Streß eingenommen werden? Nach chinesischer Auffassung ist es weitaus ratsamer, eine Schonzeit einzulegen, in der man auf Ruhe und Entspannung achten, wenig Nahrung zu sich nehmen, sexuelle Enthaltbarkeit und Mässigung üben sollte.

Warum nicht den haushälterischen Umgang mit der Lebensenergie mit einer bewährten Methode kombinieren, die das Qi weckt, regeneriert, vermehrt – wie Qi gōng, Tàì jí quán (Schattenboxen), Meditation!? Am besten «1mal täglich».