

• **Ginseng – der pflanzliche Energiespender**

Um Ausdauer, Leistungsfähigkeit und ein gut funktionierendes Immunsystem zu erhalten, ist es erforderlich, den Organismus ununterbrochen mit Energie zu versorgen.

Ginseng ist ein besonders wirksames Adaptogen, eine Substanz zu deren Eigenschaften es gehört Stress abzubauen und ungeachtet der jeweiligen Belastungssituation ein ausgeglichenes Energieniveau herzustellen. Das heisst, Ginseng trägt dazu bei, alle Systeme des Organismus zu "normalisieren" und eine gleichbleibende Energieversorgung sicherzustellen. Diese Eigenschaft verleiht Ginseng die Fähigkeit, Ausdauer, Leistungsfähigkeit und Abwehrkräfte zu steigern und auf einem gehobenen Niveau zu halten. Nebst dieser Eigenschaft hat Ginseng einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und somit auch auf die Enrgiereserven des Körpers.

Panax Ginseng

wird hauptsächlich eine starke Wirkung auf die geistig-seelische Konstitution nachgesagt. Bei Konzentrations- und Gedächtnisproblemen oder auch bei Neigung zu depressiven Stimmungslagen bringt dieses Produkt rasch Hilfe. Es steigert die geistige Regsamkeit, wirkt, gegen mentale "Abnützerscheinungen" und fördert das Gedächtnis. In Zeiten starker körperlicher und geistiger Belastung, z.B. bei starker beruflicher Beanspruchung, Krankheit oder zur Vorbereitung auf eine schwere Prüfung, ist Panax Ginseng sicher die richtige Wahl. Ginseng hebt die Schwelle der physischen Stressbelastbarkeit nachhaltig an. Er unterstützt den Organismus bei der Erhaltung, eines gesunden Immunsystems und Energieumsatzes auch während anhaltenden Stresssituationen.

Verwendet wird ausschliesslich der für medizinische Zwecke empfohlenen Panax Ginseng C. A. Meyer, der in der Wissenschaft und Botanik als

echter Ginseng bezeichnet wird. Panax (lat. Panacea) bedeutet Allheilmittel.

Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet der Ginsengpflanze Panax Ginseng C. A. Meyer ist weltweit nur auf bestimmte Regionen begrenzt. Traditionelle Anbaugelände befinden sich bspw. in Nordostasien. Heute wird er als Kulturpflanze des wilden, fast ausgestorbenen Bergginsengs in Plantagen gezüchtet, um eine gleichbleibende Wirkstoffqualität zu gewährleisten und den Artenschutz aktiv zu unterstützen.



Was macht eine hochwertige Ginsengpflanze aus?

Die Ginsengpflanze ist überaus empfindlich und anspruchsvoll. Sie benötigt nährstoffreichen Boden, ein besonderes Klima und tägliche intensive Pflege, die fast nur per Hand vorgenommen werden kann. Das erklärt auch den Preis des echten und hochwertigen Ginseng.

Die traditionellen Anbaugelände befinden sich im asiatischen Raum, insbesondere in der Mandschurei, in Nordchina und in Südkorea. Diese Länder verfügen über hervorragende klimatische Voraussetzungen für den Ginsenganbau und bieten ideale Bodenverhältnisse. Die Ginsengpflanze bevorzugt schattige Lagen von Nord- und Nordosthängen; so befinden sich die Ginsengplantagen im Bergland bis zu 1000 Meter Höhe. Die erste Blüte trägt die Ginsengpflanze nach ca. 3 Jahren und die erste Früchte- und Samenbildung erfolgt erst nach ca. 4 Jahren zum erstenmal. Allein die Keimdauer der ersten Samen kann zwischen 1,5 bis hin zu 2 Jahren dauern, bevor die vorgekeimten Setzlinge ins Saatbeet eingepflanzt werden. Ungefähr ein Jahr später werden diese Setzlinge erneut in ein Wuchsbeet umgepflanzt und später noch einmal in das endgültige Reifebeet.

Über einen langen Wachstumszeitraum von meistens vier bis sechs Jahren werden diese hochwertigen Wurzeln kultiviert. Nach der Ernte muß der Boden ungefähr 10 Jahre brachliegen, um sich nachhaltig regenerieren zu können. Eine besonders hochwertige, traditionelle Ginsengernte erfolgt daher nur ungefähr alle 16 Jahre.

Nach der Ginsengernte werden die frischen Ginsengwurzeln gewaschen und nach Qualitäten sortiert. Die Qualität der Ginsengwurzeln wird nach dem Wachstumsalter, Herkunftsregion, Größe und schließlich der Wirkstoffkonzentration beurteilt. Zur natürlichen Konservierung werden die Ginsengwurzeln sonnengetrocknet (Weißer Ginseng). Besonders hochwertige Exemplare werden zusätzlich einem traditionellen Dämpfungsverfahren unterzogen, wobei die Wurzeln eine rotorangene Farbe (Roter Ginseng) erhalten und sehr hart und widerstandsfähig werden. Durch diese Konservierungsmethode bleiben die Wirkstoffe besser erhalten. Danach werden diese Wurzeln ebenfalls sonnengetrocknet. Nach zahlreichen Analysen auf Reinheit und Gehalt werden die Wurzeln meist zu Extrakten oder Extraktpulvern, losen Pulver oder Kapseln verarbeitet.

Ginseng ist ein Stärkungs- und Kräftigungsmittel

für ältere Menschen. Ginseng gibt, bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Lustlosigkeit und Abwehrschwäche neue Lebensenergie. Er wird speziell für den Mann und die Frau nach den Wechseljahren empfohlen. (Jüngere Frauen können den Ginseng zwar ebenfalls anwenden, es gibt aber speziell für sie, mit dem Gelée Royale ein besseres Kräftigungsmittel. Ginseng fördert das Yang und kann bei jüngeren Frauen das Yin stören. Es kommt dann zu innerer Unruhe, was natürlich unerwünscht ist). Ansonsten ist Ginsengextrakt Nebenwirkungsfrei und kann zur Kräftigung und zum Aufladen der körpereigenen Energiereserven jederzeit eingenommen werden.

Ginsengampullen erhalten Sie bei Ihrem Naturheilmittelspezialisten..