



Sieben Vorteile von rotem Ginseng

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 14 August 2020

Ginseng gilt schon seit Jahrtausenden als Allheilmittel. Und in der Tat: Kaum eine Substanz hat diese Bezeichnung eher verdient als der Ginseng. Die Liste seiner Wohltaten ist lang. So gilt Ginseng als Mittel beispielsweise gegen Krebs und Entzündungen aller Art. Aus kürzlichen Studien weiss man ausserdem, dass der Ginseng selbst bei der Therapie der Grippe eingesetzt werden kann. Doch hat der Ginseng noch ganz andere Eigenschaften! Vielleicht gerade jene, die auch Sie derzeit brauchen könnten?

Ginseng – Starkes Allheilmittel seit Jahrtausenden

Ginseng ist eine krautige Pflanze, die ursprünglich aus Korea und Russland stammt.

Man nutzt die Wurzel der mindestens vierjährigen Ginsengpflanzen schon seit vielen Jahrhunderten in den traditionellen asiatischen Heillehren – meist als allgemeines Stärkungsmittel bei Schwächezuständen aller Art (auch geistiger Art), aber auch als Potenzmittel sowie als natürlichen [Blutverdünner](#) (Blutgerinnungshemmer).

In den letzten Jahren wurden immer wieder Studien zur überragenden Wirkung der Ginsengwurzel veröffentlicht. Nachfolgend stellen wir Ihnen die interessantesten Ergebnisse vor:

Ginseng gegen Grippe

Wissenschaftler zeigten beispielsweise, dass die langfristige Einnahme vom Roten Ginseng konkret vor der Grippe (Influenza A) und Erkältungskrankheiten (Husten, Schnupfen) schützen kann.

Die Grippe – eine Infektionskrankheit der Atemwege – bedroht bekanntlich jedes Jahr Millionen von Menschen mit angeblich immer neuen Virustypen. Einmal ausgebrochen kann sich die Krankheit rasch von Mensch zu Mensch ausbreiten.

Die tägliche Einnahme von rotem Ginseng über einen längeren Zeitraum ergab nun, dass die Wirkstoffe des Ginsengs die Überlebensfähigkeit von infizierten Lungenepithelzellen verbesserten und die damit verbundene Entzündung reduzieren konnten.

Die Forscher vermuten, dass für diese vorteilhafte Wirkung die immunmodulierenden Eigenschaften des roten Ginsengs verantwortlich seien. Ein gestärktes [Immunsystem](#) könne folglich die Grippe entweder schon in ihren Anfängen abwehren oder aber ihre Symptome beträchtlich mildern und die Heilzeit beschleunigen.

Da der Ginseng die Atemwege so hervorragend vor der Grippe schützen kann, ist es naheliegend, dass die Heilpflanze auch bei anderen Atemwegserkrankungen hilfreich sein könnte, wie z. B. [bei Asthma](#) und [Heuschnupfen](#).

Ginseng bei Asthma und Heuschnupfen

Herkömmliche Asthma-Therapien sind nicht ohne Nebenwirkungen. Daher wäre es nicht schlecht, könnte man die Atemwege mit natürlichen Möglichkeiten besänftigen, um weniger Medikamente zu benötigen.

Ginseng soll laut einer Studie, die im Fachjournal *Allergy and Asthma Proceedings* veröffentlicht wurde, bei asthmatischen Mäusen eindeutig die Symptome chronischer Lungenschäden gelindert haben.

In einer placebokontrollierten Doppelblindstudie aus dem Jahr 2011 zeigten sich auch bei Menschen mit Atemwegsbeschwerden vorteilhafte Wirkungen des roten Ginsengs. An der vierwöchigen koreanischen Studie vom *Department of Internal Medicine* des *Seoul National University College of Medicine* nahmen 59 Patienten mit chronischem Heuschnupfen teil.

Nach vier Wochen berichtete die Ginseng-Gruppe im Vergleich zur Placebogruppe über deutlich freiere Atemwege und eine insgesamt bessere Lebensqualität. Auch die Empfindlichkeit der Haut gegen Allergene nahm nach der Ginsengtherapie ab.

Ginseng gegen Mundgeruch

Eine weitere Studie widmete sich dem Ginseng und seiner Wirkung auf [Mundgeruch](#). Mundgeruch tritt oft in [Zusammenhang mit Magenerkrankungen](#) und folglich häufig parallel mit Helicobacter-Infektionen auf.

[Helicobacter pylori](#) ist ein Bakterium, das Magenschleimhautentzündungen und auch Magenkrebs begünstigt bzw. verursacht und für nahezu alle Zwölffingerdarmgeschwüre verantwortlich sein soll.

Die 2009 im Fachmagazin *Digestion* veröffentlichte wissenschaftliche Arbeit zeigte, dass roter Ginseng jenen Mundgeruch, der infolge einer Helicobacter-Infektion auftritt, verhindern helfen kann.

Ja, das Studienergebnis war gar so eindeutig, dass der Mundgeruch nach der Eradikation (Eliminierung mit [Antibiotika](#)) des Helicobacters und einer zehnwöchigen Einnahme von rotem Ginseng gar vollständig verschwunden war.

Parallel zur oder spätestens nach der Antibiotika-Therapie ist daher die Einnahme von rotem Ginseng eine natürliche und nebenwirkungsfreie Methode, um störenden Mundgeruch los zu werden.

Gleichzeitig sollte unbedingt an den Aufbau der Darmflora gedacht werden, da diese unter derart starken [Antibiotika-Therapien](#), wie sie bei Helicobacter-Infektionen eingesetzt werden, extrem leidet.

Rasch kann es infolgedessen schnell zu sämtlichen unangenehmen Folgen einer [Dysbiose](#) (Ungleichgewicht der Darmflora) kommen - wozu sogar Übergewicht gehört. Doch auch hier kann der Ginseng hilfreich eingreifen...

Ginseng gegen Übergewicht

Ginseng kann sogar die Gewichtsabnahme unterstützen bzw. die Gewichtszunahme verhindern, da ein Stoff im roten Ginseng – Ginsenosid Rg3 – die Zellen daran hindern soll, Fett einzulagern. Das zumindest war das Ergebnis einer Studie, die im Fachmagazin *Journal of Ginseng Research* im April 2014 veröffentlicht wurde.

Begleitend zu [Entschlackungskuren](#) oder Diäten kann der Ginseng also sehr gut eingesetzt werden.

Ginseng gegen Müdigkeit

Der Ginseng als Muntermacher ist natürlich bekannt. Denn wer chronisch müde ist und sich einfach nicht so recht leistungsfähig fühlt (obwohl körperlich alles in Ordnung zu sein scheint), greift meist früher oder später zum Ginseng.

Ginseng ist ein natürlicher Energiebooster und eignet sich auch ganz besonders als Kraftspender für Menschen mit schweren Krankheiten wie Krebs oder Multipler Sklerose.

So fanden Wissenschaftler der *Mayo Clinic* heraus, dass eine tägliche Dosis von 2000 mg Ginseng bei Krebspatienten nach einer achtwöchigen Einnahme ganz eindeutig die Lebensqualität verbessern konnte, weil damit die mit dem Krebs einhergehende Müdigkeit bekämpft und das Energielevel angehoben werden konnte.

Ginseng bei Diabetes

Viele Wirkungen des Ginsengs, die in der traditionellen Medizin schon seit langer Zeit aufgrund einschlägiger Erfahrungen anerkannt sind, werden von wissenschaftlicher Seite aus leider noch immer angezweifelt.

Von zwei Eigenschaften des Ginsengs ist man jedoch auch hier überzeugt – nämlich davon, dass der Ginseng ganz enorm das Immunsystem stärkt und er ausserdem den [Blutzuckerspiegel regulieren](#) kann.

Letzteres macht den Ginseng natürlich zu einem hervorragenden Nahrungsergänzungsmittel für Diabetiker oder auch für Menschen, die an Blutzuckerschwankungen leiden.

Das *Department of Nutritional Sciences* der *University of Toronto/Kanada* führte dazu eine randomisierte Doppelblindstudie mit 19 Typ-2-Diabetikern durch, die über 12 Wochen hinweg roten Ginseng einnahmen. Man wollte die antidiabetische Wirksamkeit, aber auch die Sicherheit einer Ginsengeinnahme überprüfen.

Die Studienteilnehmer nahmen begleitend zu ihrer üblichen Diabetes-Therapie (Diät und/oder Medikation) drei Mal täglich 2 Gramm Roten Ginseng ein.

Nach 12 Wochen stellte man fest, dass in der Ginsenggruppe die Werte nach dem Oralen Glucosetoleranztest im Vergleich zur Placebogruppe um 8 bis 11 Prozent und die Nüchtern-Blutzuckerspiegel sowie die Insulinwerte um 33 bis 38 Prozent sanken.

Nebenwirkungen von Ginseng

Ginseng ist eine sehr stark wirksame Heilpflanze. Sie sollten sie daher mit Bedacht verwenden und die Reaktionen Ihres Körpers beobachten.

Gerade wenn Sie bereits an einer bestimmten Krankheit leiden und regelmässig Medikamente einnehmen müssen, kann es sein, dass Sie nach einiger Zeit der Ginsengeinnahme Ihre Medikamentendosis reduzieren können.

Denn stellen Sie sich vor, Sie sind Diabetiker und nehmen Ginseng. Der Ginseng wird damit beginnen, Ihren Blutzuckerspiegel und die Insulinempfindlichkeit Ihrer Zellen zu regulieren. Also werden Sie mit der Zeit natürlich auch immer weniger Diabetes-Medikamente benötigen.

Ähnlich verhält es sich mit Medikamenten, die zur Blutverdünnung (Blutgerinnungshemmer/Antikoagulantien) eingesetzt werden, da der Ginseng ja auch blutverdünnende bzw. blutgerinnungsregulierende Wirkung hat.

Sollten Sie also Medikamente nehmen und/oder chronische Krankheiten haben, informieren Sie am besten Ihren Arzt darüber, dass Sie eine Ginsengkur machen (z. B. vorerst über 12 Wochen lang) und deren Auswirkungen testen möchten.

Wenn der Ginseng bei Ihnen voll einschlägt, können Sie ihn natürlich auch über einen längeren Zeitraum (z. B. in zwei Drei-Monats-Kuren jährlich) oder sogar dauerhaft zu sich nehmen.

Quellen

- Kang SM et al., Immunomodulatory activity of red ginseng against influenza A virus infection, *Nutrients*, Januar 2014, (Immunomodulierende Aktivität von rotem Ginseng gegen Influenza-A-Virus-Infektion)

- Jung JH et al., The effect of Korean red ginseng on allergic inflammation in a murine model of allergic rhinitis, *Journal of Ginseng Research*, April 2013, (Die Wirkung von koreanischem rotem Ginseng auf allergische Entzündungsprozesse im Mäusemodell mit allergischer Rhinitis)
- Babayigit A, Ginseng ameliorates chronic histopathologic changes in a murine model of asthma, *Allergy and Asthma Proceedings*, September 2008, (Ginseng verbessert chronische histopathologische Veränderungen im Mäuse-Asthma-Modell)
- Jung JW et al., Therapeutic effects of fermented red ginseng in allergic rhinitis: a randomized, double-blind, placebo-controlled study, *Allergy, Asthma & Immunology Research*, April 2011, (Therapeutische Wirkungen von fermentiertem rotem Ginseng bei allergischer Rhinitis: Eine randomisierte, placebokontrollierte Doppelblindstudie)
- Lee JS et al., Korea red ginseng on *Helicobacter pylori*-induced halitosis: newer therapeutic strategy and a plausible mechanism, *Digestion*, September 2009, (Koreanischer Roter Ginseng gegen von *Helicobacter pylori* induziertem Mundgeruch: Neue therapeutische Strategie und ein plausibler Mechanismus)
- Song MY et al., Influence of *Panax ginseng* on obesity and gut microbiota in obese middle-aged Korean women, *Journal of Ginseng Research*, April 2014, (Einfluss von Ginseng auf Übergewicht und Darmflora bei Übergewichtigen koreanischen Frauen mittleren Alters)
- Barton DL et al., Wisconsin Ginseng (*Panax quinquefolius*) to improve cancer-related fatigue: a randomized, double-blind trial, N07C2, *Journal of the National Cancer Institute*, August 2013, (Ginseng zur Verbesserung von Müdigkeit, die mit Krebs einhergeht: Ein randomisierter doppelblinder Versuch)
- Vuksan V et al., Korean red ginseng improves glucose and insulin regulation in well-controlled, type 2 diabetes: results of a randomized, double-blind, placebo-controlled study of efficacy and safety, *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases*, Januar 2008, (Koreanischer roter Ginseng verbessert die Glucose- und Insulinregulation bei gut eingestellten Typ-2-Diabetikern: Ergebnisse einer randomisierten, doppelblinden placebo-kontrollierten Studie auf Sicherheit und Wirksamkeit)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,

die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker