

# Die Power- Wurzel

Ginseng – ein Synonym für Vitalität und Lebensfreude – und ein Allheilmittel. Jeder kennt die Pflanze. Viele schwören auf ihre heilende Wirkung. Aber woher kommt die jahrtausendealte „Menschenwurzel“? Was macht sie so besonders? Und vor allem: Warum ist es wichtig, koreanischen reinen roten Ginseng zu nehmen? Spannende Erkenntnisse über eine beliebte und bewährte Naturheilpflanze





Unter Strohmatte  
oder Plastikplanen  
wächst Ginseng  
sonnengeschützt.  
Benno von Sobbe  
mit eben aus der  
Erde gebuddelten  
Ginsengwurzeln,  
die tatsächlich  
mensenähnlich  
aussehen (v. oben)



Der Winter zieht sich. Antriebslos, müde, schlapp, manchmal schlecht gelaunt, ab und an Erkältungssymptome wie Kopfschmerzen, Halskratzen, Schniefnase – es nervt gerade alles ein bisschen. Klassischer Fall für Ginseng. Die 15 bis 25 Zentimeter lange Wurzel stärkt das Immunsystem, stabilisiert die allgemeine Konstitution und ist ein absoluter Allrounder. Die Asiaten wissen das schon lange. Ginseng gehört dort zum Leben dazu – als ganz natürliches Stärkungsmittel für Kinder ebenso wie für alle anderen. Seit über 2.000 Jahren ist die Wurzel als Heilmittel der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bekannt und auch als Nahrungsmittel geschätzt. „Die Menschenähnliche“ – chinesisch von ‚jen‘ Mensch und ‚shen‘ ähnlich – bedeutet der Name, und wer sich eine Abbildung anschaut, erkennt: Stammwurzel – Körper, Nebenwurzeln – Gliedmaßen und viele feine Haarwurzeln. Damit dieses zart verzweigte Gebilde heil das Licht der Welt erblickt, erfordert es von den Bauern gekonnten Umgang. Marion und Benno von Sobbe, Geschäftsführung der KGV (Korea Ginseng Vertriebs GmbH) in Lohmar, sind regelmäßig bei der Ernte dabei. Benno von Sobbe: „Da geht es nicht ruppig zu. Die Bauern buddeln die Wurzeln vorsichtig mit den Händen aus.“ Sie wertschätzen, was ihnen die Natur schenkt. „Es ist beinahe ein heiliges Erlebnis, wenn solch eine Wurzel geerntet wird“, freut sich Benno von Sobbe. Und die Bauern tun einiges, damit die Wurzeln genau die Lebensbedingungen bekommen, die sie brauchen, um ihre Hauptwirkstoffe, die Ginsenoside, optimal reifen zu lassen.

## Ginseng wächst an schattigen Berghängen

Der Rote Ginseng, den die KGV zu diversen Produkten verarbeitet, kommt heute – anders als der Name vermuten lässt – aus China, aus der südlichen Mandschurei. Vom Flughafen Shenyang – ungefähr 700 Kilometer nordöstlich von Peking – geht es noch einmal rund 500 Kilometer in die Berge. Benno von Sobbe erzählt: „Wir fahren durch unberührte Täler, an Hängen und Wäldern vorbei. Zwar ist die Straße inzwischen asphaltiert, aber auf 200 Kilometern kommen einem vielleicht mal drei Autos entgegen.“ Je weiter man in den Norden kommt, desto mehr kleine Felder liegen inmitten des Mischwaldes. Grünlich-blaue Plastikplanen decken sie ab. „Ginsengpflanzen lieben den Schatten und im Sommer kann es hier ganz schön warm werden“, sagt der Ginseng-Experte. In etwa 800 Metern Höhe ziehen sich dann Plantagen „so weit das Auge reicht“. Ursprünglich wuchs der wilde Ginseng an steilen Berghängen des alten Königreiches Korea, das

heute Gebiete von Nord- und Südkorea sowie China umfasst. Die Landschaft war geprägt durch dichte Mischwälder und üppiges Unterholz, in deren Schatten sich Ginseng verbreitete.

## Nachhaltigkeit – das bäuerliche Prinzip

Und heute Plantagen? Große Felder im Wald? Da werden doch Bäume gefällt! Ja schon, aber ...

Der Reihe nach: Der Bauer, der von der chinesischen Regierung Wald pachtet, rodet die Bäume darauf. Im Herbst sät er Ginseng auf dem gut umgegrabenen Boden aus; die Saat keimt nach zwei Jahren, ein weiteres Jahr später blüht die mit unserem Efeu verwandte Pflanze unscheinbar weiß, um dann knallrote Beeren zu entwickeln. Nach der ersten Blüte wird Ginseng in ein neu gerodetes Feld umpflanzte, um dort weitere drei Jahre zu wachsen. Dann erst, also nach sechs Jahren, haben die Wurzeln dem Boden alle Nährstoffe entzogen und ihre für die Heilwirkung notwendigen Wirkstoffe ausgebildet.

Ginseng verlangt vom Bauern vor allem eines: Geduld. Zeit zum Wachsen, Zeit zum Reifen. Beschleunigung durch Dünger? Bringt bei Ginseng gar nichts. Die Pflanze ist, wenn sie geerntet wird, vollkommen naturbelassen. „Der Ginseng will immer die Schritte des Bauern hören“, heißt ein koreanischer Satz. Bedeutet: Um Ginseng muss sich der Bauer kümmern.

Und wie geht es nach der endgültigen Ernte mit dem Feld weiter? Die abgeerntete und vom Ginseng ausgelagte Erde liegt ein Jahr brach, wird dann zwei Jahre mit Getreide bepflanzt und im neunten Jahr nach der Rodung wieder neu aufgeforstet. Dazu verpflichtet sich der Farmer zu Beginn der Pacht. Als Wald geht das Land wieder an die Regierung zurück. „Es wird kein Raubbau betrieben“, erläutert Benno von Sobbe, „der Farmer hat selbst Interesse, dass der Wald erhalten bleibt.“

So viel Einsatz und die langwierige Natur-Produktion erklären, warum Ginseng so viel wert ist und damit seinen Preis hat. Und es erklärt auch, warum die Wurzel früher nur den Herrschern als Heilmittel diente – sie war und ist eben etwas ganz Besonderes.

## So wird die Wurzel rot-braun

Die bei der Ernte hellen Wurzeln werden umsichtig und schonend mit Wasserdampf bearbeitet und anschließend getrocknet. Dabei erhalten sie ihre rot-braune Färbung. Sie entsteht, indem der in den Wurzeln enthaltene Zucker karamellisiert. Beim Trocknen verliert die Wurzel viel Gewicht, setzt aber auch

wertvolle Wirkstoffe frei. In China werden die Wurzeln noch grob geschnitten und einer ersten Analyse auf die Wirkstoffe unterzogen, ehe sie von der KGV nach Deutschland exportiert und nach weiteren Analysen auf Inhalt und Rückstände zu den „Koreanischer Roter Ginseng KGV-Produkten“ in sechs verschiedenen Darreichungsformen verarbeitet werden.

## Anregende ebenso wie beruhigende Wirkung

Es gibt Kapseln, Tabletten, Pulverextrakt Kapseln, Wurzelscheiben, Instant Tee und Tonic – je nachdem wie man Ginseng zu sich nehmen möchte. „Am ursprünglichsten sind die Wurzelscheiben“, so Benno von Sobbe. Etwa fingernagelgroße Stückchen werden aus der Stammwurzel geschnitten. Am besten lutscht man sie, wobei sie peu-à-peu ihren erdigen, leicht bitteren Geschmack freisetzen – ganz unverfälscht.

Eines ist bei allen unterschiedlichen Formen gleich: Die besonderen Wirkstoffe der Wurzel, die Ginsenoside, von denen 34 verschiedene entdeckt und weitgehend entschlüsselt sind. Sie sind adaptogen, also ausgleichend. Das heißt, sie wirken im Immunsystem modulierend: stärken, wo es notwendig ist, und beruhigen, wo das gefordert ist. Von den am umfangreichsten untersuchten beiden Ginsenosiden ist bekannt, dass sie sich einerseits wie Gegenspieler verhalten, andererseits aber auch ergänzen. Eines wirkt anregend, fördert den Stoffwechsel und unterstützt das Leistungsvermögen. Das Gegenüber hilft beim Abschalten und wirkt beruhigend. Das ist gerade bei stressbedingten körperlichen Reaktionen wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Verspannung, zu hohem Blutzuckerspiegel ein Vorteil.

Und kann man von Ginseng zu viel zu sich nehmen? „Nein“, Benno von Sobbe lacht herzlich, „normalerweise nicht, das ist so, als würden Sie fragen, ob man von Äpfeln zu viel essen kann.“

### DIE GINSENG-WIRKSTOFFE

Ginseng ist eine der am besten erforschten Arzneipflanzen. Es wirken darin Ginsenoside, Mineralien und Enzyme, Spurenelemente, Vitamin C, Folsäure und B-Vitamine. Ginseng Präparate von KGV in Arzneimittelqualität sind nach strengen EU-Richtlinien untersucht. Sie haben eine konstant hohe Wirkstoffkonzentration. KGV-Produkte sind exklusiv im Reformhaus® erhältlich und tragen das neuform Qualitätszeichen.

Text: Stefanie Theile