

Ginseng

Panax ginseng



Andi Walbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Naturheilkunde nach
Paracelsus

Ein perfektes Heilmittel sollte universell und ohne Nebenwirkungen funktionieren, Gesundheit und Frohsinn erhalten und lebensverlängernd wirken.

Seit der Antike heißen derartige „Wundermittel“ Panacea oder Panax, nach dem griechischen Wort für „allheilend“. Panax ginseng ist das berühmteste „Allheilmittel“ und ein Aphrodisiakum. Seine Wurzel kräftigt den Körper und stärkt die Lebensgeister. In Korea nennt man ihn „Wurzel des Lebens“.

Ginseng macht zwar nicht unsterblich, aber er optimiert den Stoffwechsel, stärkt die Organe, verbessert Blut und Blutfluss, Konzentration, Denkvermögen, Reaktionsfähigkeit, Leistung, Ausdauer, Regeneration, Widerstandskraft, vermindert Stress und Nervosität, wirkt hormonell ausgleichend, verbessert die Spermienqualität und das Brustwachstum.

Er wird angewendet zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühlen, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Antriebslosigkeit, Überforderung sowie zur Vorbeugung von Alterungserscheinungen und Zivilisationserkrankungen.

Nach der chinesischen Heilkunde hat Ginseng die Kraft das im Menschen fließende Qi (Lebensenergie) aufzufüllen. Je nach Zubereitung stärkt er darüber das Yang, so dass er das Innere wärmt.

Das in Asien seit vielen Jahrtausenden beliebte Heilmittel stieß in der westlichen

Medizin lange auf große Vorbehalte, da aufgrund seiner regulativen Wirkung oftmals völlig gegensätzliche Eigenschaften nachgewiesen wurden.

Inzwischen weiß man, dass sich die Ginsenoside komplementär ergänzen: Beispielsweise erhöht ein Ginsenosid den Blutdruck, stimuliert und fördert das Leistungs- und Reaktionsvermögen; ein anderes wiederum senkt den Blutdruck, besänftigt und hilft abzuschalten. Wesentlich ist jedoch, dass die Regulation stets im Sinne einer Normalisierung verläuft.

Seine Wirkung richtet sich dabei nicht gegen bestimmte Krankheiten, sondern ist eher unspezifisch. Ginseng ist ein „Adaptogen“, er verbessert die Anpassungsfähigkeit und stärkt dadurch die Widerstandskraft gegen belastende Einflüsse, egal ob physikalischer, chemischer, biologischer (Strahlen, Umweltgifte, Krankheitserreger) oder psychischer Art.

Der gesunde und ausgeglichene Mensch spürt daher keine akute Wirkung; bei einsetzenden Störungen ist er jedoch in der Lage, diese viel besser und schneller zu bewältigen.

Ginseng benötigt zur vollen Entfaltung seiner Kraft ein paar Wochen Zeit, dafür hält seine Wirkung lange über den Einnahmezeitraum hinaus an.



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Ginsenoside, ätherisches Öl, Panaxsäure, Aminosäuren, Zucker, Vitamine B1 und B2, Phosphor, Germanium, Magnesium, Cholin

Wirkungen:

Süß, leicht bitter; neutral bis warm und trocknend; tonisierend, immunmodulierend, adaptogen, hormon- und blutdruckregulierend, blutzuckersenkend, Lebensenergie (Qi / Chi) vermehrend

Anwendung:

Körperliche und geistige Leistungssteigerung, Altersbeschwerden, Herz-Kreislauf-Stärkung, Müdigkeit, Stresssymptome, Konzentrationschwäche, Vergesslichkeit, Abwehrschwäche, Allergien, Notfallmittel bei Schock oder Kreislaufkollaps

Nebenwirkungen:

Bei Überdosierung Blutdruck-erhöhung, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Durchfall, Schlafstörungen möglich

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft und Stillzeit

Wechselwirkungen:

Blutgerinnungshemmer vom Coumarin-Typ, blutzuckersenkende Arzneimittel

Naturphilosophische Prinzipien/ Kräfte:

Erde + Feuer + Luft, „Essenz der Erde“, Harmonisierung von „Himmel und Erde“

Mehr Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze