



Bild: Jiang Zhongyan/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Ginseng

Panax ginseng

Familie

Auch unter dem Namen „Kraftwurzel“ bekannt, gehört der Ginseng (*Panax ginseng*) zu den Araliengewächsen (*Araliaceae*).

Beheimatet

Im nördlichen China, in Korea und Sibirien heimisch. Aufgrund seiner vielseitigen Heilkräfte wird die Pflanze heutzutage in Ländern weltweit kultiviert (auch Mitteleuropa).

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel der Pflanze wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Unter den bis heute mehr als 150 nachgewiesenen Wirkstoffen gelten die sog. *Ginsenoside* als die Wichtigsten. Diese gehören zu den *Saponinen* und lassen sich überwiegend in der äußeren Wurzelrinde finden. Weiters sind enthalten: ätherische Öle, *Peptidoglykane*, *Phytosterole*, *Fettsäuren*, *Aminosäuren*, zahlreiche *Mineralstoffe* (wie Selen, Eisen, Kalium, Magnesium, Zink) als auch *Vitamine* (A, B1, B2, B12, V, Folsäure).

Anwendung

Die Heilwirkungen des Ginseng sind vielfältig. Eingesetzt wird er aber meist um die **Lebenskraft und das Wohlbefinden** generell zu erhalten bzw. zu steigern und nicht um gegen bestimmte Krankheiten direkt vorzugehen. Er hilft einem, sich an **äußere und innere Belastungen anzupassen** bzw. den Organismus zu unterstützen sich auf wechselnde Außenreize besser einstellen zu können wie z.B. Wärme-Kälte aber auch Stress. Die **Stärkung des Immunsystems** bzw. der körpereigenen Abwehrkräfte werden stimuliert und auch die **Erholung nach körperlichen Erkrankungen** wird begünstigt. Vor allem soll der Ginseng auch gegen (*chronische*) *Müdigkeit* und *Abgeschlagenheit* vorgehen können. Gute Erfolge können auch bei *nachlassender Konzentrations- und Leistungsfähigkeit* erzielt werden. Auch bei der Behandlung von *psychischen Leiden* wie Angstzuständen und anderen *nervlichen Krankheiten* hat die Ginsengwurzel an Bedeutung gewonnen. Ginseng hat eine positive Wirkung auf viele Bereiche unseres Körpers und soll hilfreich bei Diabetes Mellitus, Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Beschwerden sein, die Leber schützen und den Blutdruck regulieren.