



Bild: jiangd/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 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Roter Ginseng

Panax Ginseng

Familie

Der Ginseng gehört zur Familie der Araliengewächse (Araliaceae) und wird auch häufig „Kraftwurzel“ genannt.

Beheimatet

Heimisch ist der Ginseng in den nördlichen Teilen Chinas, in Sibirien und Korea. Da er aber eine sehr beliebte Pflanze in der traditionellen Medizin ist, wird er heutzutage weltweit kultiviert.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Wichtigsten unter mindestens 150 Inhaltsstoffe der Wurzel sind die sog. Ginsenoside. Diese gehören zu den Saponinen und stecken vor allem in der Rinde der Wurzel. Außerdem enthalten sind ätherische Öle, Peptidoglykane, Phytosterole, Amino- und Fettsäuren, sowie viele Mineralstoffe (Selen, Eisen, Magnesium, Zink) und Vitamine (A, B1, B2, B12, V, Folsäure)

Anwendung

Der rote Ginseng punktet mit den ziemlich gleichen Eigenschaften wie der weiße Ginseng. Bei den beiden Arten handelt es sich nicht um zwei verschiedene Pflanzen, nur die Verarbeitung nach der Ernte ist unterschiedlich, wodurch die Wurzel des roten Ginseng dessen rötliche Färbung bekommt. Für seine vielseitigen Wirkungen auf die Gesundheit ist der Ginseng sehr beliebt. Eingesetzt wird er nicht zur Behandlung von Erkrankungen, sondern zur Steigerung der Lebenskraft und des Wohlbefindens. Der Ginseng macht den Körper nämlich anpassungsfähiger, was bedeutet, dass wir durch die Einnahme des Ginseng resistenter gegenüber Außenreizen werden, aber auch mit inneren Stress besser umgehen können. Auch hilfreich kann er sein, wenn man unter ständiger Müdigkeit und Abgeschlagenheit leidet. Es konnte zudem festgestellt werden, dass er die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern kann. Auch empfohlen wird die Wurzel immer häufiger bei psychischen Leiden (z.B. Angstzuständen) oder nervlichen Beschwerden. Da der Ginseng so vielseitig ist, kann er auch bei Magen-Darm-Beschwerden und Diabetes Mellitus hilfreich sein, sowie die Leber schützen.