

Die starke Wurzel im Einsatz gegen Frühjahrsmüdigkeit

Ob es nun die Frühjahrsmüdigkeit, berufliche Belastungen oder eine schwächende Grippe ist, Müdigkeit kennt viele Ursachen und der gute Rat vom gesunden und ausgeglichenen Lebenswandel lässt sich oft eben nicht so leicht umsetzen. Abhilfe und Aussicht auf neue Vitalität verspricht die jahrtausendealte asiatische Pflanze Ginseng, die neuerdings auch in der Schweiz angebaut wird.

Der echte asiatische Ginseng stammt von der Pflanze mit dem botanischen Namen «Panax Ginseng C. A. Meyer». Die Bezeichnung leitet sich vom griechischen Wort «panax» mit der Bedeutung Allheilmittel her. Die moderne Pflanzenheilkunde teilt Ginseng in die Gruppe der Adaptogene ein, welche die Anpassungsfähigkeit des Körpers an innere und äussere Störungen erhöhen und den Organismus widerstandsfähiger machen.

In der traditionellen chinesischen Medizin galt die Ginsengwurzel als Sinn-



Ginseng-Wurzel (Panax Ginseng C. A. Meyer).

BILD BOEHRINGER INGELHEIM (SCHWEIZ) GMBH

bild für Gesundheit und langes Leben. Aufgrund der Ähnlichkeit des verzweigten Wurzelstocks mit einem menschlichen Wesen bedeutet die chinesische Bezeichnung «Jen Shen» – «Kraft der Erde in der Form eines Men-

schens» und wird «Wurzel des Lebens» genannt. Früher durften daher nur Könige die wertvolle Wurzel verwenden. Heute ist Ginseng als Medikament zur Stärkung bei Müdigkeit und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und zur Kräftigung nach Krankheiten offiziell anerkannt.

Erhöhte Vitalität

Die Hauptwirkungen lassen sich in zwei Gruppen einteilen: aktivierende Effekte und Erhöhung der Belastbarkeit gegenüber äusseren Reizen. Ginseng wirkt anregend auf das Gehirn, was sich in verbesserter Aufmerksamkeit und Konzentration sowie verminderter Müdigkeit positiv auswirkt. Die gesteigerte Belastbarkeit hilft dem Organismus, sich gegenüber Stress oder schädigenden Einflüssen besser anzupassen (adaptogener Effekt). Neuere Forschungen untersuchen eine mögliche blutzucker- und blutfettsenkende Wirkung. Sollten sich diese positiven Resultate bestätigen, könnte Ginseng zu einem potenten Mit-

tel gegen heutige Zivilisationskrankheiten werden.

Ist Ginseng Doping?

Ginseng hat vielfältige Wirkungen auf Leistungsparameter bei Sportlern. Insbesondere die Aussicht auf höhere Belastbarkeit, die Verbesserung der Sauerstoffverwertung und eine verkürzte Erholungszeit machen Ginseng zu einem interessanten Ergänzungsmittel für Sportler. Diverse Studien haben positive Resultate gezeigt, aus denen sich aber keine generelle Empfehlung ableiten lässt. Dem individuellen Einsatz während zwei bis drei Monaten spricht jedoch nichts entgegen. Ginseng-Extrakt als Wirkstoff steht nicht auf der Dopingliste, allerdings ist Vorsicht bei kombinierten Präparaten mit weiteren Wirkstoffen geboten.

BEAT INNIGER

Weitere Informationen: www.dopinginfo.ch (Rubrik: Athleten – Supplemente – Faktenblätter).

Frühjahrskur mit Ginseng

Um in den vollen Genuss der stärkenden Ginsengwirkung zu kommen, empfiehlt sich eine Kur von zwei bis drei Monaten. Aufgrund der aktivierenden Wirkungen sollte Ginseng nur morgens oder mittags eingenommen werden. Anwendungserfahrungen raten zudem von Koffeinkonsum während einer Ginseng-Therapie ab.

Als Stärkungsmittel bei Erschöpfung und verminderter Leistungsfähigkeit sind in der Schweiz reine Ginseng-Präparate (z. B. Ginsana®, China Kirin®, Kintavital® oder Panax Ginseng®) oder kombiniert mit Vitaminen und Mineralstoffen (z. B. Geriavit®, Burgerstein Top-Vital®, Supradyn Vital 50®) im Handel. Interessant für Kopfarbeiter ist die Kombination von Ginseng mit Ginkgo (z. B. Gincosan®) zur Konzentrationsförderung.

BEAT INNIGER,

OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN

Im Emmental läuft seit 1995 ein Anbauprojekt für schweizerischen Ginseng. Kontaktadresse: Familie Schindler, 3416 Affoltern, Telefon: 034 435 16 88.