



Ginseng (*Panax ginseng*)

Wirkung

- » stärkt das Immunsystem
- » Kreislauf anregend
- » unterstützt geistige Leistungsfähigkeit
- » fördert positive Stimmungslage

Anwendung

- » als Nahrungsmittel
- » bei Müdigkeits- und Schwächegefühlen
- » bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit

Schon
gewusst?

In der chinesischen Sprache heißt Ginseng „ren shen“, was „Menschenwurzel“ bedeutet und auf die menschenähnliche Gestalt der Wurzeln verweist.



Ginseng (*Panax ginseng*)

Allgemein

» gehört zur Familie der Efeugewächse

Merkmale

- » ausdauernde, krautige Pflanze
- » 30 bis 60 Zentimeter hoch
- » trägt unscheinbare gelblich-weiße Blüten
- » Wurzeln bis zu 30 Zentimeter lang

Vorkommen

- » Bergwälder Ostasiens z.B. Korea, China und Sibirien
- » Wilder Ginseng ist aufgrund der großen Nachfrage in seinem Bestand gefährdet.
- » wird zur Gewinnung der Wurzeln als Basis zur Erzeugung von medizinisch-pharmazeutischen Produkten weltweit kultiviert