

# Ginseng

*Panax ginseng*

Araliaceae · *Panax*



## WIRKUNG

Adaptogen und Tonic

## ANWENDUNG

Tonikum für alte Menschen, Athleten und Personen unter physischem Stress. In der Westentradition als Lebensqualitätspflanze bei stressigen Ereignissen.

## ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verbesserung der Stressbewältigung
- Stärkung des Immunsystems

## VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Wurzel

## ZUBEREITUNG

- Tee
- Kapseln
- Tinktur

## INHALTSSTOFFE

- Triterpenoid Saponine
- Acetylenische Verbindungen

## SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

### GIFTIGKEIT

schwach

### NEBENWIRKUNGEN

Magen-Darm-Beschwerden: Unwohlsein, Uebelkeit, Erbrechen, Durchfall und Verstopfung (Häufigkeit nicht bekannt). Immunsystem: Ueberempfindlichkeitsreaktionen mit Nesselsucht und Juckreiz (Häufigkeit nicht bekannt). Nervensystem: Schlaflosigkeit (Häufigkeit nicht bekannt) — die am häufigsten berichtete Nebenwirkung. Selten, aber schwerwiegend: starker Hautausschlag, Leberschäden und allergische Reaktionen.

### GEGENANZEIGEN

Ueberempfindlichkeit gegen den Wirkstoff. Die Anwendung bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren ist mangels ausreichender Daten nicht belegt. In Schwangerschaft und Stillzeit nicht empfohlen; ein Inhaltsstoff hat im Tierversuch Fehlbildungen verursacht. Die Sicherheit einer Daueranwendung

ueber 6 Monate hinaus ist nicht belegt. — Ergänzend aus dem bisherigen Katalogeintrag (ohne Quellenangabe): Pflege bei Blutverdünnern, Schwangerschaft, junge und gesunde Erwachsene sollten es nicht länger als 6 Wochen einnehmen.

#### **HÖCHSTMENGE**

1 g getrocknete Wurzel pro Portion Suppe täglich

#### **WECHSELWIRKUNGEN**

Ginseng kann mit bestimmten Arzneimitteln in Wechselwirkung treten; vor der Anwendung ist bei jeder laufenden Medikation ärztlicher Rat einzuholen. Belegte Ansatzpunkte sind eine Beeinflussung der Blutgerinnung — bedeutsam bei gerinnungshemmenden Arzneimitteln — sowie eine mögliche Senkung des Blutzuckers, was bei Diabetes-Medikation zu beachten ist. Autoimmunerkrankungen können verschlechtert werden.