

kanadischer Ginseng

Panax quinquefolius

Araliaceae · Panax

ÜBER DIE PFLANZE

Perennale Pflanze, wächst bis zu 30 cm (1 Fuß) hoch und 50 cm breit. Blütezeit im Juni.

WIRKUNG

Adaptogene, verbessert Energie und Leistungsfähigkeit

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Unterstützung bei Müdigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Husten: ja

Dyspepsie: ja

Nervosität: ja

Innere hitze: ja

Blut in demucus: ja

Feuer bei insuffizienz: ja

Immunsystemunterstützung: ja

Insuffizienz von qi und yin: ja

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendet seit Jahrtausenden in traditionellen asiatischen Heillehren (TCM, Ayurveda)

ERKENNUNGSMERKMALE

Wurzelartige Stämme, grüne Blätter

WUCHS

perennis

BLÜTEZEIT

- Juni

HERKUNFT

Nordamerika

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Wurzel (Rhizom)

ZUBEREITUNG

- Tee
- Kandierter Wurzel

ERNTENZEIT

• Teil: Wurzel · Monate: [11, 12, 1, 2, 3, 4] · Hinweis: Bare root plants available to ship November 1 through April 20. · Bedingungen: Stabile Wetterbedingungen im Herbst, um Schäden durch Regen zu vermeiden.

SAMMELN

• Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens|abends|nach Tau · Bedingungen: trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: vor Reife|reif|überreif|nach Frost

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

VERGIFTUNGSZEICHEN

- Überreizung
- Schlafstörungen
- Palpitationen

GEGENANZEIGEN

- Schwangere, Stillende und Kinder sollten die Einnahme vermeiden
- Vorsicht bei gleichzeitiger Einnahme von Blutverdünnern, Diabetesmedikamenten und MAO-Hemmern

HÖCHSTMENGE

9 Gramm getrocknete Wurzel pro Tag

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kontraindiziert mit Hypertonika. · Pflanze latein: *Panax ginseng* · Pflanze deutsch: Ginseng (Chinesischer Ginseng)
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kontraindiziert mit Diabetikumsmedikamenten. · Pflanze latein: *Panax quinquefolius* · Pflanze deutsch: Amerikanischer Ginseng (Canadian Ginseng)
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kontraindiziert mit Ginseng (*Panax quinquefolius*). · Pflanze latein: *Eleutherococcus senticosus* · Pflanze deutsch: Sibirischer Ginseng
- Typ: synergistisch · Hinweis: Kombiniert gut mit Ginseng zur Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. · Pflanze latein: *Ginkgo biloba* · Pflanze deutsch: Ginkgo
- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung von Blutverdünnern wie Warfarin abmildern. · Pflanze latein: *Panax quinquefolius* · Pflanze deutsch: Amerikanischer Ginseng (Canadian Ginseng)
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kontraindiziert mit gerinnungshemmenden Arzneimitteln vom Cumarin-Typ. · Pflanze latein: *Panax quinquefolius* · Pflanze deutsch: Amerikanischer Ginseng (Canadian Ginseng)
- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung von Diabetikumsmedikamenten reduzieren. · Pflanze latein: *Panax quinquefolius* · Pflanze deutsch: Amerikanischer Ginseng (Canadian Ginseng)

QUELLEN

- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Panax quinquefolius](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Panax+quinquefolius) · Titel: PFAF — *Panax quinquefolius*
- Typ: web · Url: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2013/daz-36-2013/ginseng-interaktionen> · Titel: Ginseng-Interaktionen - Deutsche Apotheker Zeitung
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278691517303915> · Titel: *Panax ginseng* and *Panax quinquefolius*: From pharmacology to ...
- Typ: web · Url: <https://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/ginseng-dosierung-id214833/> · Titel: Ginseng: Dosierung, Zubereitung, Einnahme | gesundheit.de
- Typ: web · Url: <https://woondergoods.de/ginseng-richtig-dosieren/> · Titel: Ginseng richtig dosieren für beste Ergebnisse | Woondergoods
- Typ: web · Url: <https://ginseng-portal.com/ginseng-dosierung-einnahme-tipps/> · Titel: Ginseng Einnahme und Dosierung: So machen Sie es richtig
- Typ: web · Url: https://de.iliveok.com/health/ginseng-nutzen-wissenschaftliche-belege-gegenanzeigen-und-risiken_143308i90218.html · Titel: Ginseng: Nutzen, wissenschaftliche Belege, Gegenanzeigen und ...
- Typ: web · Url: <https://www.pta-forum.de/ginseng-145410/> · Titel: OTC-Beratungscheck: Ginseng | PTA-Forum

- Typ: web · Url: https://de.iliveok.com/family/ginseng-waehrend-der-schwangerschaft_112551i15828.html · Titel: Ginseng in der Schwangerschaft: Warum es nicht empfohlen wird
- Typ: web · Url: <https://www.phytonutrimet.ca/en/monographie-sante-canada-ginseng-5-etoiles-dameriquequinquefolius/> · Titel: Ginseng 5 étoiles d'Amérique /quinquefolius- Monographie Santé...
- Typ: web · Url: <https://www.bristolbotanicals.co.uk/pr-3056> · Titel: American Ginseng tincture (Panaxquinquefolius) 1:3 45% - Bristol...
- Typ: web · Url: <https://medicinemanplantco.com/blogs/merriwethers-teachings/herbal-insider-ginseng-east-meets-west> · Titel: HerbalInsider - Ginseng: East meets West – MM Plant Co.
- Typ: web · Url: <https://examine.com/supplements/panax-ginseng/> · Titel: PanaxGinseng (Korean Ginseng) benefits,dosage, and side effects
- Typ: web · Url: <https://www.phytonutrimet.ca/en/monographie-sante-canada-ginseng-5-etoiles-dameriquequinquefolius/> · Titel: Ginseng 5 étoiles d'Amérique /quinquefolius- Monographie Santé...
- Typ: web · Url: <https://nutridom.ca/products/canadian-dried-red-ginseng-root-ontario-grown-panax-quinquefolius-300g> · Titel: Canadian Dried Red Ginseng Root | Ontario GrownPanax...
- Typ: web · Url: <https://www.das-tee-magazin.de/ginseng-tee/> · Titel: Ginseng-Tee: Wirkung, Zubereitung, Infos
- Typ: web · Url: <https://heilpflanzen-experten.de/magazin/artikel/ginseng-panax-ginseng-tee.html> · Titel: Ginseng (Panax ginseng) Tee: Heilpflanzen-Experten
- Typ: web · Url: <https://tee-kompendium.com/ginseng-tee/> · Titel: Ginseng Tee – Was du VOR dem Kauf wissen musst! - tee-kompendium.com
- Typ: web · Url: <https://biogena.com/de-de/wissen/blog/ginseng> · Titel: Ginseng:Wirkung&Nebenwirkungen| BIOGENA Deutschland
- Typ: web · Url: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/roter-ginseng> · Titel: RoterGinsengWirkung: Vorteile, Dosierung und Tipps
- Typ: web · Url: <https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/ginseng/nebenwirkungen> · Titel: Welche Nebenwirkungen hat Ginseng? - PhytoDoc
- Typ: web · Url: https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/medikamente/tod-im-pool-wegen-ginkgo-paeparat-tueckische-wechselwirkung-was-harmlose-naturheilmittel-gefaehrlich-machen-kann_id_8366020.html · Titel: Wechselwirkung: Was harmlose Naturheilmittel gefährlich machen kann - FOCUS online
- Typ: web · Url: <https://www.ifmsynergy.com/the-20-most-common-herb-drug-interactions-what-every-patient-and-practitioner-should-know/> · Titel: The 20 Most CommonHerb-DrugInteractions: What Every Patient...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/262021395_Updates_on_the_Clinical_Evidenced_Herb-Warfarin_Interactions · Titel: (PDF) Updates on theClinicalEvidencedHerb-WarfarinInteractions
- Typ: web · Url: <https://www.webmd.com/vitamins-supplements/american-ginseng> · Titel: American Ginseng: Uses, Side Effects, Interactions ... - WebMD
- Typ: web · Url: <https://medinfoworld.com/active-ingredients/panax-quinquefolius-whole> · Titel: Panax Quinquefolius Whole: Uses, Side Effects & Dosage (2026)
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Panax%20quinquefolius> · Titel: LOTUS — Panax quinquefolius
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13390081/> · Titel: A cross-cultural ethnobotanical assembly highlights diverse health-promoting functions of genus Panax globally - PMC
- Typ: web · Url:

<https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/panax-quinquefolius> · Titel: Panax quinquefolius - an overview | ScienceDirect Topics

• Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42488835/> · Titel: A cross-cultural ethnobotanical assembly highlights diverse health-promoting functions of genus Panax globally - PubMed