

japanischer Ginseng

Panax japonicus

Araliaceae · *Panax*

WIRKUNG

Anti-inflammatory, hepato-protective, cardio-protective, neuro-protective, anti-tumor, antioxidant, anti-thrombotic, immunomodulatory activities.

ANWENDUNG

Traditionell in Form von Decoctions, Pulver oder Extrakte. Als Adaptogen verwendet, unterstützt den Körper bei Stress.

WUCHS

Perenn

STANDORT

Kühle, schattige Waldgebiete mit reichhaltigem, feuchtem Boden.

HERKUNFT

E. Asia - China, Japan, Korea

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Bamboo-root-like rhizome

ERNTZEIT

- Teil: Im späten Wachstumszeitraum (oft Herbst), bei maximaler Saponingehalt

SAMMELN

- Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens|nach Tau · Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: vor Reife|reif

INHALTSSTOFFE

- Ginsenoside

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Panax_japonicus · Titel: Panax japonicus
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Panax_japonicus · Titel: Panax japonicus
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Panax japonicus](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Panax+japonicus) · Titel: PFAF — Panax japonicus
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10636818/> · Titel: PanaxjaponicusC.A. Meyer: a comprehensive review on botany...
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36754189/> · Titel: Herb-drug interactions between Panax notoginseng or its biologically active compounds and therapeutic drugs: A comprehensive pharmacodynamic and pharmacokinetic review - PubMed
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11385396/> · Titel: Mechanism of Panax notoginseng saponins modulation of miR-214-3p/NR1I3 affecting the pharmacodynamics and

pharmacokinetics of warfarin - PMC

- Typ: web · Url: <https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/herb-drug-interactions-science> · Titel: Herb-Drug Interactions: What the Science Says | NCCIH
- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/draft-european-union-herbal-monograph-panax-ginseng-camey-radix-revision-1_en.pdf · Titel: European Union herbal monograph on Panax ginseng ...
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10636818/> · Titel: PanaxjaponicusC.A. Meyer: a comprehensive review on botany...
- Typ: web · Url: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13020-023-00857-y> · Titel: PanaxjaponicusC.A. Meyer: a comprehensive review on botany...
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Ginseng> · Titel: Ginseng - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.tiiips.com/m/tiiips/home?action=listReviews&reviewID=34108&oID=36037> · Titel: Panaxjaponicus- Descrizione
- Typ: web · Url: <https://www.vitaminexpress.org/uk/ginseng-information> · Titel: Ginseng - Benefits, Effects,Dosage& Side effects | VitaminExpress
- Typ: web · Url: <https://vitalibrary.com/panax-japonicus-benefits-dosage/> · Titel: Panaxjaponicusdosageand uses for joint pain, liver... - VitaLibrary
- Typ: web · Url: <https://www.vitaminexpress.org/de/ginseng> · Titel: Ginseng- Vorteile, Wirkungen,Dosierungund... | VitaminExpress
- Typ: web · Url: <https://www.sueddeutsche.de/supplements/ginseng/ginseng-testsieger> · Titel: GinsengTestsieger 2026: Die besten Kapseln im Vergleich
- Typ: web · Url: <https://www.harpersbazaar.de/beauty/ginseng-wirkung> · Titel: 5 Fakten über die erstaunliche Wirkung vonGinseng
- 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.pta-forum.de/ginseng-145410/> · Titel: OTC-Beratungsscheck: Ginseng | PTA-Forum
- Typ: web · Url: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/organe/ginseng-im-faktencheck-wissenswertes-ueber-wirkung-und-nebenwirkungen/> · Titel: Ginseng im Faktencheck: Wissenswertes über Wirkung und ...
- Typ: web · Url: <https://www.msmanuals.com/de/profi/spezielle-fachgebiete/nahrungsergaenzungsmittel/ginseng> · Titel: Ginseng- Spezielle Fachgebiete - MSD Manual Profi-Ausgabe
- Typ: web · Url: <https://www.vitaminexpress.org/de/ginseng> · Titel: Ginseng- Vorteile, Wirkungen, Dosierung und... | VitaminExpress
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/375575133_Panax_japonicus_CA_Meyer_a_comprehensive_review_on_botany_phytochemistry_pharmacology_pharmacokinetics_and_authentication · Titel: (PDF)PanaxjaponicusC.A. Meyer: a comprehensive review on...
- Typ: web · Url: <https://www.vitaminexpress.org/ch-de/ginseng> · Titel: Ginseng- Vorteile,Wirkungen, Dosierung undNebenwirkungen
- Typ: web · Url: <https://www.nutrimea.com/de-de/blogs/gesundheit/was-sind-die-potenziellen-gesundheitsgefahren-von-ashwagandha> · Titel: Ashwagandha: Gefahr, Kontraindikation,Nebenwirkungen
- Typ: web · Url: <https://biogena.com/de-at/wissen/blog/ginseng> · Titel: Ginseng:Wirkung&Nebenwirkungen| BIOGENA Österreich
- Typ: web · Url: https://webprod.hc-sc.gc.ca/nhp/nd/bdipsn/dbImages/mono_ginseng-panax_english.pdf · Titel: NATURAL HEALTH PRODUCT PANAX GINSENG This ...

- Typ: web · Url: <https://www.e-lactancia.org/media/papers/Ginseng-EMA2024.pdf> · Titel: European Union herbal monograph on Panax ginseng ...
- Typ: web · Url: <https://www.vitaminexpress.org/at/ginseng> · Titel: Ginseng- Vorteile, Wirkungen, Dosierung und... | VitaminExpress
- Typ: web · Url: <https://www.vitaminexpress.org/uk/ginseng-information> · Titel: Ginseng - Benefits, Effects, Dosage & Side effects | VitaminExpress