

Hinweise zum Ginseng-Kauf

Tips unseres Ginseng-Beraters

Überall im Internet und auch im Supermarkt nebenan, in der Apotheke oder im Reformhaus können Sie Ginseng-Produkte kaufen. Aber **Ginseng ist nicht gleich Ginseng**. Deshalb habe ich Ihnen einige Tips zusammengestellt, damit Sie für Ihr Geld ein gutes Produkt erhalten.

Wenn sie weitere Fragen haben, **rufen Sie mich bitte an: 05521-8490204**. Unter dieser Telefonnummer stehe ich Ihnen persönlich und kostenlos für eine Beratung zur Verfügung. Diese Beratung ist selbstverständlich völlig unabhängig von einer Bestellung. Ihr Anruf verpflichtet Sie zu nichts!



Unser Ginseng-Berater im Ginseng-Feld Der Ginseng-Laden.de hat viel Erfahrung mit Ginseng, weil wir uns darauf spezialisiert haben

1. Ginseng ist nicht gleich Ginseng

Wo Ginseng drauf steht, ist nicht immer der Ginseng drin, den Sie zu Recht erwarten. Kaufen Sie nur Ginseng-Produkte, wenn der wissenschaftliche Name vermerkt ist. Der wissenschaftliche Name für echten koreanischen Ginseng ist *Panax ginseng* C. A. Meyer. Auf koreanisch heißt der Ginseng "Insam".

Neben dem echten koreanischen Ginseng gibt es chinesischen (*Panax notoginseng*), amerikanischen (*Panax quinquefolium*) und japanischen (*Panax japonicum*). Dabei handelt es sich um vergleichsweise billige Sorten, die eine andere Wirkung haben als der koreanische Ginseng (*Panax ginseng* C. A. Meyer).

Doch wenn Sie über "Ginseng" in der Presse, in Büchern oder im Internet lesen, ist fast immer der echte koreanische Ginseng gemeint. Seine Wirkung liegt im breiten Spektrum seiner Ginsenoside, die ihn zu einem Adaptogen (Mittel, das Funktionsstörungen beseitigt) machen. Ein Adaptogen sorgt dafür, daß vermindert wird, was zu viel ist und erhöht, was zu wenig ist. Dies ist eine einzigartige Eigenschaft, die nur der echte koreanische Ginseng hat. Und gerade darauf kommt es an! Jede Krankheit beginnt mit einer Funktionsstörung. Deshalb kann ein Adaptogen immer hilfreich sein.

Kaufen Sie also Ginseng, wenn *Panax Ginseng* C. A. Meyer drin ist!

2. "Sibirischer Ginseng" ist kein Ginseng

Der sogenannte "Sibirische Ginseng", der die Bezeichnung "Ginseng" mißbraucht, heißt *Eleutherococcus senticosus* und ist eine ganz andere Pflanze. Wenn Sie echten koreanischen Ginseng suchen, sollten Sie also auf den Kauf von "Sibirischem Ginseng" verzichten.

3. Keine Mischpräparate kaufen

Viele Präparate schmücken sich mit dem Wort Ginseng, der jedoch oft in viel zu geringer Menge enthalten ist. So gibt es beispielsweise "Ginseng mit Gélee royale". Mit solchen Produkten geben Sie viel Geld für wenig Ginseng aus. Die Wirksamkeit des koreanischen Ginseng ist so gut, daß man besser auf Mischungen mit anderen Pflanzen verzichten sollte.

4. Achten Sie auf Dosis und Qualität

Auch wenn "Geiz geil ist", sollten Sie nicht jedes billige Angebot kaufen, bevor Sie festgestellt haben, wieviel echter koreanischer Ginseng im Präparat enthalten ist. Die im Deutschen Arzneibuch (DAB) empfohlene Dosis bezieht sich auf echten, getrockneten koreanischen Ginseng (*Panax ginseng* C. A. Meyer). Sie beträgt 1-2 Gramm täglich.

Wenn eine Kapsel nur 50 mg Ginseng enthält (im Internet gesehen), bedeutet dies, daß Sie 20-40 Kapseln täglich nehmen müßten, um die empfohlene Dosis aufzunehmen. Da wird das Billig-Angebot schnell teuer oder Sie sind enttäuscht, weil sich keine Wirkung einstellt.

Die Herstellerangaben lassen auch auf die Qualität der verwendeten Ginseng-Wurzeln schließen. Da schreibt ein Anbieter stolz, daß sein Präparat 10-fach konzentriert ist und 20+% Ginsenoside enthält. Das hört sich gut an, aber: es bedeutet auch, daß die Ginseng-Wurzel nur rund 2% Ginsenoside enthielt. Es handelt sich also um eine Wurzel minderer Qualität. Zum Vergleich: Der IL HWA-Ginseng-Extrakt aus dem Ginseng-Laden.de ist nur 2,9-fach konzentriert, enthält aber 12-15% Ginsenoside. Das bedeutet, daß die Wurzel mehr als 4% Ginsenoside enthielt und damit eine sehr gute Qualität hatte.

5. Achten Sie auf die Herkunft

Ginseng C. A. Meyer wird inzwischen in vielen Ländern angebaut, weil sein Anbau Gewinn verspricht. Aber da sollte man sich fragen: Ist dieser Ginseng wirklich "der echte"? Der echte koreanische Ginseng hat seine Heimat auf der koreanischen Halbinsel und dem angrenzenden China. Dort wuchs der Ginseng ursprünglich auf Bergen und im Wald. Nur dort findet er die Boden- und Klimaverhältnisse, die er braucht, um seine einzigartigen Wirkungen zu entfalten. Seine Wachstumsperiode ist dort mit 180 Tagen deutlich länger als anderswo. Deshalb erzeugt er mehr Wirkstoffe.

Wenn man Ginseng für seine Gesundheit einsetzen möchte, sollte man deshalb auf das Original aus Korea zurückgreifen. Dort gibt es 2.000 Jahre Erfahrung mit dem Ginseng. Nur in Korea gibt es ein Ginseng-Forschungsinstitut. Die Firma IL HWA, von der wir die meisten unserer Ginseng-Präparate beziehen, hat ebenfalls eine Ginseng-Forschung, die ich auch schon selbst besucht habe.

Ginseng war 1.000 Jahre lang das wichtigste Exportprodukt Koreas. Deshalb kann man auf die große Erfahrung vertrauen! Niemand hält sich so lange, wenn er die Verbraucher enttäuscht.

6. Ginsenoside sind nicht alles

Ginsenoside sind die Hauptwirkstoffe des Ginseng. Trotzdem darf man sie nicht als alleinigen Maßstab nehmen. *Panax japonicum* (Japanischer Ginseng) hat doppelt soviel davon wie echter koreanischer Ginseng, aber nur zwei Arten (koreanischer Ginseng aus Korea hat rund 30). Für bestimmte Krankheiten mag das sehr gut sein, aber ein Adaptogen ist dieser japanische Ginseng sicherlich nicht.

Der Ginsenosid-Gehalt des echten koreanischen Ginseng verändert sich von Ernte zu Ernte. Er hängt auch vom Erntezeitpunkt ab. Durchschnittlich hat weißer koreanischer getrockneter Ginseng 3,35 - 5,2% Ginsenoside. Unsere Produkte von der Firma IL HWA sind nicht standardisiert. Das ist auch gut so, weil Sie die komplette Wurzel erhalten - ohne irgendwelche Manipulationen.

Natürlich kann man ein Pflanzenprodukt auch "standardisieren". Dabei sucht man sich den vermuteten Hauptwirkstoff aus und manipuliert das Material so, daß die "richtige" Konzentration dieses einen Wirkstoffes erreicht wird. Das ist nicht schwierig.

IL HWA - unser Produzent - nimmt die ganze Wurzel mit ihrem natürlichen Gehalt an Ginsenosiden. Aber in der Wurzel sind diese nicht gleichmäßig verteilt. Die meisten befinden sich in den Wurzelhärcchen. Füge ich die hinzu, erhalte ich im Produkt mehr Ginsenoside, aber der Charakter des Produktes ist nicht mehr derselbe.

Kaufen Sie also besser ein nicht standardisiertes Produkt. Dieses ist immer natürlich.

7. Echter koreanischer Ginseng ist nicht billig

Bester Ginseng reift vier, meist aber sechs Jahre. In dieser Zeit benötigt er intensive Pflege. Danach muß das Feld für mindestens zehn Jahre brach liegen und bringt nichts ein. Echter und gut angebauter Ginseng hat also seinen Preis.

Wenn Ginseng zu billig angeboten wird, sollten Sie genau nachfragen, ob nicht etwa nur an der Qualität gespart wurde.

Wenn Ginseng aber doppelt so teuer (wie aus deutschem Anbau) oder noch teurer (wie von einem Anbieter, der seinen roten Ginseng billig aus China importiert) angeboten wird als vom Ginseng-Laden.de, dann sollten Sie das nicht akzeptieren.

8. Rot oder Weiß?

Dies ist für viele Menschen fast ein Glaubensbekenntnis.

Roter Ginseng wurde aus der Not geboren, weil vor 1.000 Jahren der beschwerliche Transport von getrockneten Ginseng-Wurzeln oft zum Befall mit Schimmelpilzen führte und am Ende der Reise der Ginseng wertlos war. Deshalb hat man die Dämpfung des Ginseng erfunden. Er wird bei 120 - 130 Grad Celsius 2 - 3 Stunden lang mit Dampf behandelt. So wird er haltbarer. Allerdings verliert er auch viele natürliche Wirkstoffe. Enzyme werden zerstört, viele Vitamine ebenso, der Gehalt an Mineralstoffen verringert sich, es bilden sich aber einige Ginsenoside, die es im weißen Ginseng nicht gibt. Generell sagen koreanische Kräuterärzte, daß der weiße Ginseng kräftiger wirke, während der rote bei Überfunktionen vorzuziehen sei.

Der Vorteil des Roten Ginseng war das Monopol, das der koreanische Staat bis 1997 gehalten hat. Bis dahin mußte Roter Ginseng sechs Jahre alt sein und die Art der Bearbeitung war garantiert.

Dieses Monopol existiert nicht mehr. Deshalb gibt es auch keine verbindlichen Regelungen mehr, wie man Roten Ginseng produzieren muß. Heute darf jeder "Roten Ginseng" anbieten.

Weißer Ginseng ist natürlicher. Er wird nur getrocknet und konserviert deshalb die Inhaltsstoffe am besten.

Roter Ginseng hat aber immer noch das Image des Besseren. Deshalb wird er viel teurer angeboten als weißer Ginseng gleicher (oder besserer) Qualität.

Wir bieten Ihnen Beides: Roten und Weißen Ginseng.

9. Meine Empfehlung: Weißer Ginseng

Ich empfehle Ihnen, was ich auch selbst mache. Ich trinke meinen Ginseng-Tee aus weißem Ginseng-Extrakt. Er hat ein hervorragendes PreisLeistungsverhältnis und wirkt in der Regel am besten. Wenn Sie

den etwas bitteren und erdigen Ginseng-Geschmack nicht mögen, können Sie Honig hinzufügen.

Aber auch alle anderen Ginseng-Produkte aus dem Ginseng-Laden.de haben beste Qualität! Weil wir den koreanischen Ginseng bestens kennen. Und wenn Sie Fragen haben, hier noch einmal meine **Telefonnummer: 05521-8490204. Ich berate Sie kostenlos und unverbindlich.**

10. Gute Beratung ist wichtig

Echter koreanischer Ginseng ist ein wertvolles Produkt. Achten Sie also darauf, ob Sie dort eine gute Beratung erhalten, wo Sie den Ginseng kaufen wollen. Wer hochwertigen Ginseng kauft, möchte auch eine gute Wirkung erzielen.

Für den Ginseng-Laden.de mache ich die Beratung. Ich kenne den Ginseng seit 1977 und bin seit 1978 Heilpraktiker. **Meine Beratung ist für Sie kostenlos**, weil der Ginseng-Laden.de die Kosten trägt. Fragen Sie mich unter **05521-8490204**. Ich bin immer gern und kostenlos für Sie da, auch wenn Sie nichts bestellen.



Unser Ginseng-Berater auf der Titelseite einer koreanischen Gesundheitszeitschrift. Wir vom Ginseng-Laden.de kennen uns in Korea aus. Wir kennen Produzenten und Lieferanten persönlich.
