

# Von der traditionellen Anwendung zur wissenschaftlichen Forschung



**Prof. Dietrich Grönermeyer**

Mediziner, Autor, Experte für Naturheilkunde und Verfechter der wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Medizin

## Was können Heilpflanzen leisten? Wie ist Ihre Sicht einer ganzheitlichen Medizin von morgen?

Sowet wir in die Menschheitsgeschichte zurückblicken können, haben wir innere und äußere Leiden mit dem geheilt, was wir in der Natur vorgefunden haben.

Heilpflanzen wirken in der Regel nicht so schnell und zielgerichtet, wie wir das heute von der modernen Medizin gewohnt sind und erwarten. Aber ihre Heilsamkeit war doch stark genug, dass das Wissen um ihre Wirkung von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Gerade in der Prävention, wie auch bei leichteren Beschwerden, genügt ihre Heilkraft und schon den Körper durch geringere Nebenwirkungen.

Ich plädiere schon seit langer Zeit für einen ganzheitlichen Ansatz, für einen Zusammenwirken der verschiedenen therapeutischen Ansätze und Methoden ohne dogmatische Scheuklappen. Was wir brauchen, sind fließende Grenzen. Deshalb setze ich mich dafür ein, die Prävention zu stärken und die Behandlung immer nach dem Grundsatz „Von leicht nach schwer“ vorzunehmen.

## Und was verstehen Sie unter einer Weltmedizin?

In der Weltmedizin steht das Wohlbe-

finden des Menschen im Mittelpunkt.

Um dieses zu erhalten bzw. zurückzugewinnen, sollte alles verfügbare Wissen genutzt werden.

Alle Wissenschaften, Weltanschauungen und Kulturen dieser Welt haben über Jahrtausende Heilwissen zusammengetragen und das tun sie auch heute noch. Modernste Möglichkeiten der Schulmedizin in Prävention, Diagnostik und Therapie sowohl technisch als auch biochemisch und psychosozial einerseits und traditionelle Naturheilverfahren andererseits können sich nicht nur ergänzen, sondern in ihrer Kombination ganz neue Möglichkeiten der Gesunderhaltung und Heilkunst eröffnen.

## Wie sehen Sie in dem

### Zusammenhang die koreanische Ginsengwurzel (Panax Ginseng)?

Sowohl die traditionelle chinesische als auch die koreanische Medizin nutzen und nutzen Ginseng als Stärkungsmittel (Adaptogen). Was sich seit langer Zeit bewährt hat, erhält nun auch in der Wissenschaft zunehmend Bestätigung. Die stärkende und kräftigende Wirkung ist nachgewiesen und anerkannt. Anders als

ein Heilmittel wirkt Ginseng nicht gegen eine spezifische Krankheit, sondern stärkt den Körper, indem sie ihm hilft, sich an körperliche und mentale sowie emotionale Stresssituationen besser anzupassen. Damit kann die Wurzel eine wertvolle Ergänzung nicht nur bei der Prävention, sondern auch bei der Behandlung vieler Krankheiten darstellen.

## Für wen ist Ginseng heute interessant? Und wem würden Sie ihn empfehlen?



**Dr. med. Dipl. oec. troph.**

**Uwe Siedentopp**  
Arzt für Naturheilverfahren und Chinesische Medizin

**G**inseng heißt auf Chinesisch 人參 Rén Shēn, die Menschenwurzel, weil die Form an eine menschliche Figur erinnert. Sie gilt als bekannteste Heilpflanze der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ihre Eigenschaften und Wirkungen hinsichtlich Gesundheit und langem Leben sind schon in den Klassikern der TCM beschrieben. Bedeutung und Wert der Wurzelwaren im alten China derart hoch, dass sie nur dem Kaiser, seinem Hofstaat und den Staatsbeamten verfügbar war. Es heißt, Rén Shēn war wertvoller als Gold.

## Pharmakognosie des Ginsengs

Der Wurzelstock des Ginsengs, im Chinesischen 芦头 Lu Tou genannt, wird nach seiner

Die Wurzel ist vor allem interessant für Menschen, die stressige Zeiten durchmachen, die sich von schweren Krankheiten erholen wollen und die sich erschöpf und schwach fühlen. Auch Sportler berichten immer wieder, dass sie mit Ginseng nach Trainingseinheiten und Wettkämpfen besser regenerieren. Menschen, die Blutgerinnungshemmer einnehmen, Diabetiker haben, Schwangere und Stillende besprechen am besten mit ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob und unter welchen Bedingungen die Einnahme für sie sicher ist.

## Ginseng in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Beschaffenheit detailliert kategorisiert und zur Beurteilung von Alter und Qualität herangezogen. Der Blattabwurf im Herbst hinterlässt Narben am Wurzelstock: 芦湾 Lu Wan. Das Alter lässt sich an der Anzahl dieser Lu Wan erkennen, ähnlich den Jahresringen bei Bäumen. Je länger und verarbeiteter das Lu Tou ist, umso älter ist die Pflanze und hat reichlich „Erfahrung“ gesammelt. „Erfahrung“ wird in der konfuzianischen Gesellschaft überaus geschätzt.

## Arzneimittel und Diätetikum

Seit Jahrtausenden wird Ginseng sowohl als wirksames Heilmittel als auch für die Ernährung eingesetzt. Das spezifische Wirkprofil der Pflanze ergibt sich in der TCM aus den vier Wesensmerkmalen Temperaturverhalten, Geschmacksrichtung, Organ- bzw. Funktionskreisbezug und Wirkrichtung. Hieraus entstehen in der chinesischen Arzneimitteltherapie die vielfältigen Verwendungen der Ginsengwurzel.

Reformhaus

Wissen spezial



# GINSENG

Stark und ausgeglichen mit  
der Power-Wurzel