

Energie und Müdigkeit

Vorteile von Ginseng: Studie zeigt mögliche Linderung bei "unerklärlicher" chronischer Müdigkeit
Eine kürzlich durchgeführte medizinische Studie ergab, dass Ginseng Erwachsenen hilft, die länger als sechs Monate unter chronischer Müdigkeit leiden.

Ginseng hilft bei der häufigsten Form der chronischen Müdigkeit, einem anhaltenden Zustand niedriger Energie, der als idiopathische chronische Müdigkeit bekannt ist und für den es keine medizinische Ursache gibt. Da sie nicht schwerwiegend genug ist, um als chronisches Müdigkeitssyndrom eingestuft zu werden, wird dieser frustrierende Zustand von der Schulmedizin oft abgetan. Eine Studie aus dem Jahr 2013 hat jedoch Ginseng als wertvolle Behandlungsmethode für diesen Zustand identifiziert.

Was ist Ginseng?

Ginseng ist eine der weltweit bekanntesten Heilpflanzen. Der Begriff "Ginseng" bezieht sich eigentlich auf mehrere Arten der Gattung Panax, langsam wachsende Pflanzen aus dem östlichen Nordamerika und Asien, die aromatische, knollenförmige Wurzeln haben. Seit mehr als 2.000 Jahren werden die Wurzeln der Panax-Pflanzen in der asiatischen Medizin für ihre Fähigkeit geschätzt, die Stressresistenz zu verbessern, zu stärken und zu tonisieren. Die am häufigsten verwendete und am besten erforschte Ginsengart ist der asiatische Ginseng (offiziell als Panax ginseng C.A.Meyer, koreanischer, roter oder chinesischer Ginseng bezeichnet).

Die Wirkung von Ginseng bei unerklärlicher Müdigkeit

Überraschenderweise haben jedoch nur wenige Studien die Wirkung von asiatischem Ginseng auf Müdigkeit untersucht, obwohl die Verringerung von Müdigkeit einer der bekanntesten Vorteile von Ginseng ist. Um die Wirkung von Asiatischem Ginseng gegen Müdigkeit zu untersuchen, hat eine Gruppe von Forschern kürzlich eine randomisierte, doppelblinde, kontrollierte Studie mit 90 Probanden mit ungeklärter chronischer Müdigkeit durchgeführt [1]. Sie veröffentlichten ihre Ergebnisse im April 2013 in der medizinischen Fachzeitschrift PLOS ONE.

Bei den Probanden handelte es sich um Erwachsene (im Alter von 20 bis 65 Jahren), die seit mehr als sechs Monaten unter chronischer Müdigkeit litten und untersucht wurden, um Krankheiten auszuschließen, die mit Müdigkeit in Verbindung gebracht werden, darunter das chronische Müdigkeitssyndrom, Depression und Angstzustände. Die Probanden wurden nach dem Zufallsprinzip einer von drei Gruppen zugeteilt: einer Placebogruppe, einer Gruppe mit 1 Gramm Panax-Ginseng oder einer Gruppe mit 2 Gramm Panax-Ginseng. Jeder Proband nahm vier Wochen lang zweimal täglich Kapseln mit Panax-Ginseng-Extrakt (insgesamt 1 oder 2 Gramm täglich) oder das Placebo ein.

Vorteile von hochdosiertem Ginseng

Die Müdigkeit wurde zu Beginn, nach zwei Wochen und nach vier Wochen der Behandlung mit zwei verschiedenen Tests gemessen, der visuellen Analogskala und der numerischen Bewertungsskala. Bei der visuellen Analogskala wurden die Patienten gebeten, ihr allgemeines Müdigkeitsempfinden auf einer Skala von 0 bis 10 anzugeben, wobei 0 für keinerlei Müdigkeit und 10 für unerträglich starke Müdigkeit steht. Nach einer vierwöchigen Behandlung mit Ginseng oder einem Placebo kam es in allen Gruppen zu einer Abnahme der Müdigkeit, die anhand der Visuellen Analogskala gemessen wurde, doch war der Rückgang der Müdigkeit nur bei den Probanden statistisch signifikant, die eine hohe Dosis (2 Gramm täglich) des Panax-Ginseng-Extrakts einnahmen. Ihr durchschnittlicher Visual Analog Score sank von 7,3 auf 4,4.

Ginseng hilft bei mentalen Ermüdungserscheinungen mehr als bei körperlichen Symptomen

Beim zweiten Müdigkeitstest, der Numerischen Bewertungsskala, wurden den Patienten sieben Fragen zur körperlichen Müdigkeit und vier Fragen zur geistigen Müdigkeit gestellt. Nach vier Wochen hatten sich die Werte für die geistigen Ermüdungssymptome sowohl durch 1 Gramm als auch durch 2 Gramm Panax Ginseng im Vergleich zur Placebogruppe signifikant verbessert, wobei es keinen Unterschied zwischen der 1- oder 2-Gramm-Ginseng-Dosis gab. Die durchschnittliche Punktzahl sank von 20,4 auf 15,1, von 20,7 auf 13,8 und von 20,9 auf 18,8 für 1 Gramm, 2 Gramm bzw. Placebo. Auch die körperlichen Ermüdungssymptome verbesserten sich im Vergleich zum Ausgangswert, aber es gab keinen signifikanten Unterschied zwischen Placebo und Ginseng bei der körperlichen Ermüdung, die anhand der numerischen Bewertungsskala gemessen wurde.

Die antioxidativen Eigenschaften von Ginseng

Die Forscher stellten die Hypothese auf, dass die positiven Wirkungen des Ginsengs, wie z. B. die Verringerung der Müdigkeit und die Steigerung der Energie, auf seine Fähigkeit zurückzuführen sein könnten, als Antioxidans zu wirken und seine müdigkeitshemmende Wirkung eher durch geistige als durch körperliche Verbesserungen zu entfalten. Neben körperlicher Ermüdung sind geistige Probleme wie Lern-, Gedächtnis- oder Konzentrationsschwierigkeiten charakteristische Symptome chronischer Müdigkeit, und frühere klinische Studien an gesunden Freiwilligen haben gezeigt, dass Ginseng die kognitive Leistung und das Gedächtnis verbessert [2,3].

Um die Hypothese der Antioxidantien zu prüfen, führten sie eine Reihe von Bluttests durch, um den Gehalt an Verbindungen zu messen, die mit oxidativem Stress und Antioxidantien in Verbindung stehen. Die Probanden mit ungeklärter chronischer Müdigkeit hatten in dieser Studie im Vergleich zu gesunden Probanden einen etwa 1,3-fach höheren Ausgangswert an reaktiven Sauerstoffspezies im Blut und einen vierfach höheren Wert an Malondialdehyd, einem weiteren Marker für oxidativen Stress. Sowohl 1 Gramm als auch 2 Gramm Panax Ginseng verringerten nach vierwöchiger Behandlung die Blutspiegel reaktiver Sauerstoffspezies und anderer Marker für oxidativen Stress im Vergleich zu Placebo signifikant.

"Unsere Ergebnisse liefern den ersten Beweis für die müdigkeitshemmende Wirkung von Panax Ginseng bei Patienten mit idiopathischer chronischer Müdigkeit, und wir vermuten, dass diese Veränderungen der antioxidativen Eigenschaften zum Teil zu ihrem Mechanismus beitragen", so die Forscher. "Zusammengenommen lassen diese Daten den Schluss zu, dass Panax Ginseng zur Bekämpfung chronischer Müdigkeit eingesetzt werden kann", so die Autoren der Studie.

Panax Ginseng bei chronischer Müdigkeit

Wenn Sie Panax Ginseng gegen Ihre Müdigkeit ausprobieren möchten, nehmen Sie nach demselben Protokoll wie die Patienten in dieser Studie zweimal täglich 1000 mg eines standardisierten Extrakts ein und geben Sie dem Extrakt mindestens vier Wochen Zeit, um zu wirken. Es kann länger dauern, bis der Ginseng seine volle Wirkung auf Ihre Müdigkeit entfaltet. Wenn Sie also nach einem Monat nur geringe Wirkungen bemerken, setzen Sie die Einnahme noch ein oder zwei Monate mit der vollen Dosis fort.

Eine weitere Studie ergab, dass Panax Ginseng bei Menschen, die an Fibromyalgie erkrankt sind, zusätzliche Vorteile bietet, darunter eine Verringerung von Müdigkeit, Schmerzen, Angst und Schlaflosigkeit.