

Herz-Kreislauf-System.

Oder: »Das wunderbarste Märchen ist das Leben selbst«*

Herz-Kreislauferkrankungen sind oftmals eine sich schleichend entwickelnde Angelegenheit. Stress, eine zu fettreiche Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuß. Das Ganze über Jahre hinweg und ohne dass man anfangs etwas bemerken würde. In der traditionellen chinesischen Medizin gehört Ginseng in jede Arznei gegen Herz-Kreislaufbeschwerden. Nicht ohne Grund. Ginseng stabilisiert den Blutdruck, indem er ungleiche Abweichungen nach unten und oben geschickt auszugleichen vermag. Er hilft, die Blutgefäße zu regulieren und fördert die Durchblutung – auch die des Herzmuskels. Sind blutdrucksenkende Arzneien angesagt, kann er diese nicht ersetzen. Wohl aber ihre Wirkung hervorragend unterstützen.

Stress.

Oder: »Die Welt ist nicht so übel, man muss sie nur zu nehmen wissen«*

So komisch es klingen mag: Stress kann bis zu einem bestimmten Grad positiv auf den Menschen wirken. An welchem Punkt jedoch die Grenze von motivierendem, positivem Stress hin zu belastendem, negativem Druck überschritten wird, lässt sich nicht so einfach festlegen. Auch nicht verallgemeinern. Was der Eine noch als echten Antrieb empfindet, bringt den Anderen schon bis ans Ende seiner Möglichkeiten. Sogar darüber hinaus. Wichtigste Regel: Nach der Anspannung folgt die Entspannung. Denn so lange sich unser Körper immer wieder erholen kann, geht es ihm gut. Und hier kommt die Ginsengwurzel



Nach der Anspannung folgt die Entspannung...

zum Einsatz. Dank ihrer adaptogenen Fähigkeiten sorgt sie dafür, dass weniger Stresshormone gebildet und die vorhandenen schneller abgebaut werden. Der Körper kann sich rascher auf die unterschiedlichen Stressauslöser einstellen und zudem besser mit ihnen umgehen. Gut vorbereitet, hält er deutlich mehr aus. Reaktion und Leistung steigen, vorhandene Energien werden optimal genutzt.

Was wir von Ginseng Pur Ihnen geben wollen.

Oder: »Es geht mit Geschichten wie mit vielen Menschen, sie werden mit zunehmendem Alter schöner, und das ist erfreulich«*

Wir arbeiten seit über 30 Jahren mit dem **Koreanischen Reinen Roten Ginseng** – aus Überzeugung. Leben mit der Menschenwurzel – voller Leidenschaft. Stets in dem Wissen ihrer faszinierenden und beeindruckenden Fähigkeiten, ihre verschiedenen Wirkungsmöglichkeiten fest im Blick. Was wir an Reaktionen und persönlichen Erfahrungsberichten von Ihnen zurück gespielt bekommen, bringt uns weiter,

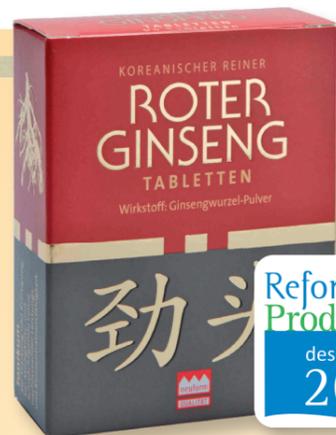
Ginseng

- stärkt die geistige und körperliche Leistungskraft
- fördert die Konzentration und Gedächtnisleistung
- hilft frühzeitige Ermüdung und Erschöpfung zu vermeiden
- unterstützt Ihre persönliche Antriebs- und Lebenskraft
- rüstet Sie gegen Stress und Umweltbelastung



vergrößert unser Wissen jeden Tag aufs Neue. Und belegt eindrucksvoll, dass Ginseng noch weit mehr kann als in den genannten Bereichen dargestellt. Sei es, Wechseljahresbeschwerden oder Allergien zu lindern, Stimmungsschwankungen auszugleichen oder Cholesterinwerte positiv zu beeinflussen.

Wir sind verzaubert von dieser Wurzel, die kein Zaubermittel ist. Und bewundern diesen asiatischen Fitmacher, der alles andere als eine Wunderdroge ist. Lassen auch Sie sich begeistern und überzeugen. In der Realität. Das Märchenhafte überlassen wir Anderen – echten Dichtern wie Hans Christian Andersen. ■



Vitalität und Gesundheit mit GINSENG PUR

Koreanischer Reiner Roter Ginseng: KAPSELN, TABLETTEN, EXTRAKT HARTKAPSELN ODER INSTANT TEE

ANWENDUNGSGEBIETE: Tonikum zur Stärkung und Kräftigung, bei Müdigkeit und Schwächegefühl sowie nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.*

KOREANISCHER REINER ROTER GINSENG – WURZELSCHEIBEN

Traditionell angewendet zur Besserung des Allgemeinbefindens. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.*

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

KGV – Korea Ginseng Vertriebs GmbH
 Wolkenburgstraße 17 · 53797 Lohmar
 Tel. 02206 5135 · Fax 02206 5235
 info@roter-ginseng-naturarznei.de
www.roter-ginseng-naturarznei.de

ROTER GINSENG NaturArznei



In Ihrem Reformhaus erhältlich

ROTER GINSENG NaturArznei

UNSER THEMA: Urlaubserholung bewahren, Entspannung leben: eine vitalisierende Wurzel und ihre vielen Facetten

ROTER GINSENG NaturArznei



Reformhaus

Reform Produkt des Jahres 2016

Vitalitätsquelle Ginseng

Erfrischendes und Überzeugendes von der Menschenwurzel



Erholt, entspannt, gelassen. Mit einem herrlich urlaubsfrischen Gefühl begehen wir unsere letzten Ferientage. In unseren Herzen und Gedanken machen sich allerdings schon zwei alte Bekannte für den Wettstreit in den kommenden Tagen bereit.

Der »Vorfriede auf zu Hause« fällt ein Abschied von der unbeschwernten Auszeit nicht schwer. Sie schreitet voller Tatendrang dem Alltag entgegen. Die »Urlaubssehnsucht« dagegen möchte gerne dort bleiben, wo es sich die letzten Tage und Wochen so gut leben ließ. Und wir selbst?



Schwanken zwischen »Zeit anhalten wollen« und »schnellstmöglich die Geschäfte wieder aufnehmen«. Das Gute an unserer Zerrissenheit: wir müssen uns gar nicht für eine der beiden Varianten entscheiden. Denn genau dann, wenn wir diese beiden Gegensätze bestmöglich vereinen, gelingt uns der Neustart in den Alltag.

Mit den Sandkörnern im Koffer sollte immer auch eine Prise Gelassenheit die Rückreise antreten. Bewegung an der frischen Luft lässt sich – selbst in kleinsten Dosen – wunderbar in den Alltag integrieren.

Auch eine bewusste, gesunde Ernährung muss nicht zwangsläufig mit dem Campinggeschirr in den Keller wandern. Versuchen Sie, den Schwung aus dem Urlaub mitzunehmen, integrieren Sie kleine Entspannungsinselfen in Ihren Alltag. Und gönnen Sie sich hierbei Unterstützung. Etwa die des **Koreanischen Reinen Roten Ginseng**.

Zwei große Stärken sind es, die der Ginseng gekonnt und äußerst facettenreich ausspielt. Starke Seiten, die uns stets aufs Neue ins Staunen versetzen. Vorausgesetzt wir lassen uns ein, haben ein wenig Geduld und zeigen darüber hinaus die Bereitschaft, selbst etwas zu unserem Wohlbefinden beizutragen.

Adaptogene und ausgleichende Wirkung sind hierfür die geflügelten Worte. Und wahrlich Flügel verleihen kann auch der **Koreanische Reine Rote Ginseng**. Wenn wir lernen, auch auf die kleinen Signale unseres Körpers zu hören. Wenn wir bereit sind, einen Gang zurückzuschalten, ganz gleich, ob wir uns gerade auf der Überholspur oder kurz vor dem Ziel befinden. Und wenn wir sowohl Körper, Geist als auch Seele zugestehen, nicht immer auf Knopfdruck funktionieren zu müssen. Die Zeit nach dem Urlaub ist hierfür eine wunderbare Übungswiese.

Ausgleichende Wirkung bedeutet: Ginseng besitzt sowohl anregende, aufbauende als auch beruhigende Eigenschaften. Verantwortlich hierfür zeichnen die Ginsenoside – besondere Wirkstoffe, die in der Ginsengwurzel enthalten sind und von denen inzwischen über 34 verschiedene entdeckt und weitestgehend entschlüsselt wurden. Von den beiden am umfangreichsten untersuchten Ginsenosiden weiß man, dass sie sich wie Gegenspieler verhalten, gleichzeitig aber harmonisch ergänzen. In etwa vergleichbar mit Yin und Yang in der asiatischen Heilkunde. Das eine Ginsenosid wirkt anregend, fördert den Stoffwechsel und unterstützt das Leistungs- und Reaktionsvermögen. Sein Gegenüber dagegen senkt den Blutdruck, sorgt für »Ordnung im turbulenten Durcheinander« und hilft abschalten. Stets um Ausgleich bemüht und dazu noch unserem Wohlergehen besonders zuträglich. Auch wichtig zu wissen: Ginseng ist kein Medikament gegen einzelne Krankheiten. Die Menschenwurzel wirkt vielmehr allgemein regulie-



rend und stabilisierend auf den gesamten Organismus. Sie aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte und schützt dadurch vor belastenden Einflüssen von außen. Genau dann, wenn wir uns nicht ausreichend wohl fühlen und genau dort, wo unser Körper Unterstützung benötigt. In welchem Maße die Wurzel ihre Wirkung tut und in welcher Weise sie ihrem Ruf als hervorragendes Adaptogen gerecht wird, weist sich besonders dann, wenn Belastungen auftreten. Nach Einnahme von Ginseng zeigt der Körper eine verbesserte Anpassungsfähigkeit sowie erhöhte Widerstandsfähigkeit.

Kurzum: Er kann Belastungen besser bewältigen und ist in der Lage, sich gegen störende und krankmachende Einflüsse von außen zu schützen. Nicht nur hier bei uns im Westen wird Ginseng deshalb verstärkt in der Prophylaxe und in der Rekonvaleszenz eingesetzt.

*** Hans Christian Andersen.** 168 Märchen hat der Sohn eines armen Schuhmachers geschrieben, dessen Begabung von Dänenkönig Friedrich VI entdeckt und gefördert wurde. Und damit Weltruhm erlangt.



Der dänische Märchendichter wurde 1805 in Odense geboren und starb 1875 in Kopenhagen.

»Leben ist nicht genug, sagte der Schmetterling. Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume gehören auch dazu.«*

Uns helfen Weitblick, eine ordentliche Portion Gelassenheit und die Erkenntnis, an welchen Stellen und mit welchen Möglichkeiten wir etwas für unsere Gesundheit tun können, bei der Suche nach Sonnenschein, Freiheit und der einen kleinen Blume. Im Folgenden haben wir die wichtigsten Ginseng-Wirkungsbereiche zusammengestellt. Um Ihnen zu zeigen, wie die Menschenwurzel hilft, Ihren ganz persönlichen Schatz Gesundheit zu bewachen und nachhaltig zu pflegen.

Immunsystem.

Oder: »Es liegt nicht so viel daran, wie wir es um uns haben, sondern wie wir es in uns haben, darauf kommt es an.«*

Unser Immunsystem ist täglich vielfältigsten Reizen ausgesetzt. Von Hausstaubmilben im Bett, über Herbizidrückstände in Kleidung und Nahrung bis hin zu Bakterien und Viren unserer Mitmenschen, Abgasen, Umweltgiften sowie schädlicher UVA- und UVB-Strahlung. So gesehen ist es also durchaus von Bedeutung, was um uns herum geschieht. Wo und wie wir uns bewegen. Viel entscheidender jedoch ist, wie gut unser Immunsystem mit diesen andauernden Herausforderungen umzugehen weiß. Wie wir gerüstet sind für den Ansturm auf unseren Körper. Ginseng übernimmt hier die Funktion eines Trainers. Er kräftigt und regt unsere körpereigene Abwehr an. Aktiviert die Produktion der Lymphozyten, welche für die Bildung bestimmter Antikörper zur Bekämpfung von Bakterien unverzichtbar sind.

Panax Ginseng scheint auch die Produktion der körpereigenen Substanz Interferon zu fördern, welche die Zunahme krankheitserregender Viren hemmt und sich damit ebenfalls äußerst positiv auf die Funktionalität unseres Immunsystems auswirkt.

Leistungstiefs.

Oder: »Der große Reichtum unseres Lebens, das sind die kleinen Sonnenstrahlen, die jeden Tag auf unseren Weg fallen.«*

Restlose Erschöpfung, bleierne Müdigkeit. Das Gefühl, sich verkriechen zu wollen und keinerlei Kraft für irgendetwas aufbringen zu können. Die Liste der möglichen Ursachen ist lang. Überanstrengung, große physische oder psychische Belastungen, eine vorausgegangene Krankheit, aber auch erste Anzeichen einer bevorstehenden Erkrankung.

Dass sich ein Arztbesuch empfiehlt, wenn die Symptome über längere Zeit andauern, versteht sich von selbst. Prinzipiell aber kann die Ginsengwurzel an dieser Stelle große Unterstützung leisten. Sie hilft, verbliebene Kräfte schonend und sparsam einzusetzen. Entscheidenden Anteil haben daran die Ginsenoside. Sie wirken sanft kräftigend, ohne unserem Körper Energie-reserven vorzugaukeln, über die er gar nicht verfügt. Oder – noch schlimmer – ihm diese abzuverlangen. Unser Stoffwechsel wird optimiert. Und anders als bei aufputschenden Mitteln a la Koffein, nicht noch weiter an seine Grenzen getrieben. Sie können darüber hinaus Weiteres für Ihre »Aufmunterung« tun. Auch viel Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen oder Bürstenmassagen schaffen kleine Wohlmomente

»Wohlmomente« schaffen...



Gesundheitsvorsorge und Wohlbefinden.

Oder: »Es sieht der Mensch die Welt fast immer durch die Brille des Gefühls, und je nach Farbe des Glases erscheint sie ihm finster oder purpurhell.«*

»Yangsheng«, das ist die fernöstliche Lehre der »Lebenspflege«. Zur Bewahrung von Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden. Entscheidender Punkt und tragende Säulen im Gesamtkonzept der traditionellen chinesischen Medizin: Man setzt alles daran, die eigenen Kräfte zu bewahren und ein gutes Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Stets mit dem Ziel, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und sie nicht erst zu behandeln, wenn sie in voller Blüte stehen. Ein guter Nebeneffekt, wenn wir auf unsere Ernährung achten, unseren Körper maßvoll auf Trab halten und auch mal innehalten: Wir bewahren nicht nur unsere bestehenden Kräfte, wir gewinnen auch neue hinzu. Fühlen uns frischer und vitaler. Eine engagierte persönliche Gesundheitsvorsorge lohnt sich. Und kann durch die Einnahme von Ginseng erfolgreich ergänzt werden.

durch die »Gefühlsbrille« sehen...



Ginseng regt an und beruhigt – ohne Aufputsch- oder Beruhigungsmittel zu sein. Hier kommt wieder sein charakteristisches Wirkprinzip zum Einsatz, bei dem zwei verschiedene Ginsenoside als Gegenspieler fungieren und auf angenehme Weise verschiedene Körperfunktionen regulieren. So macht Ginseng beispielsweise nicht müde, kann aber den Schlaf fördern. Er macht vielmehr wacher, indem er den Geist fit hält. Wohlbefinden, Vitalität und Zufriedenheit steigen. Und die Welt scheint purpurhell.

Gedächtnisstärke.

Oder: »Es geht mit den Kindern des Geistes wie mit den irdischen: sie wachsen, während sie schlafen.«*

Alein im Schlaf trainiert sich unser Gedächtnis nicht. Auch ruhige Momente und freie Stunden müssen wir uns regelmäßig selbst verschaffen. Das kann die Ginsengwurzel nicht für uns erledigen. Energien frei schaufeln, die wir für all die zu bewältigenden Denkarbeiten und Konzentrationsleistungen benötigen, kann der Ginseng dagegen schon.

Den Ginsenosiden Rg1, Rg2 und Rb1 wird nachgesagt, die Reaktionszeit von Nervenzellen messbar zu erhöhen. Das heißt, Reize können schneller aufgenommen und weitergeleitet werden. Aufmerksamkeit und Auffassungsgabe steigen. Dass unter dem Einfluss der Ginsengwurzel Lern-, Konzentrations- und Reaktionszeit verbessert werden, erweist sich nicht nur in jungen Jahren – zu Zeiten hoher beruflicher und familiärer Anforderungen – als besonders hilfreich. Gerade im fortgeschrittenen Alter, bei nachlassender Gedächtnisleistung etwa oder ersten Anzeichen einer Demenzerkrankung, kann Ginseng wertvolle Hilfe leisten. Und eine ordentliche Portion Lebensfreude zurückgeben.

