Prävention und Integrative Onkologie
eine Arbeitsgemeinschaft der
Deutschen Krebsgesellschaft (DKG)

STIFTUNG PERSPEKTIVEN FÜR MENSCHEN

Faktenblatt: Ginseng

November 2025

Methode/Substanz

Ginseng ist eine Pflanze, die hauptsächlich in China, Korea, Japan und Russland vorkommt. Der amerikanische Ginseng weist ähnliche Eigenschaften auf. Ginseng wird als Phytoöstrogen angesehen.

Nicht verwechselt werden darf Panax-Ginseng mit Eleutherococcus, auch Sibirischer Ginseng oder Whitania somnifera, auch indischer Ginseng genannt.

Die getrockneten Wurzeln werden in der traditionellen asiatischen Medizin zur Behandlung unterschiedlicher Erkrankungen eingesetzt.

Ginseng wird in zwei verschiedenen Formen angeboten. Der weiße Ginseng entsteht durch Schälen, der rote Ginseng durch Hitzebehandlung im Wasserdampf. Beide werden anschließend getrocknet. Zu den Inhaltsstoffen gehören die Ginsenoside (z. B. Ra1, Ra2, Rb1, Rd, Re, Rh1, Rh2, Rh3, F1, F2, F3) sowie Panaxoside (Protopanaxadiol und Protopanaxatriol). Außerdem sind flüchtige Öle, Antioxidantien, Polysaccharide, Fettsäuren, Vitamine und Polyacetylene enthalten.

Die Faktenblätter sind nach Kriterien der Evidenzbasierten Medizin erstellt. Angaben beziehen sich auf klinische Daten, in ausgewählten Fällen werden präklinische Daten zur Evaluation von Risiken verwendet. Die Recherche erfolgte systematisch in den Datenbanken Medline, Cochrane und PsycInfo ohne Begrenzung des Publikationsjahres mit einer Einschränkung auf Publikationen in Deutsch und Englisch.
Um die Informationen kurz zu präsentieren, wurde auf eine abgestufte Evidenz zurückgegriffen. Im Falle, dass systematische Reviews vorliegen, sind deren Ergebnisse dargestellt, ggf. ergänzt um Ergebnisse aktueller klinischer Studien, die nicht in den Reviews

enthalten sind. Es wurden nur kontrollierte Studien berücksichtigt und nur solche, in denen die alternative Methode oder das Mittel als Intervention zur Behandlung gegeben wurde. Publikationen, die als Kontrollgruppe einen Arm ganz ohne eine Intervention eingeschlossen haben, wurden nicht bewertet. Ebenfalls wurden Studien ausgeschlossen, in denen es um die Prävention einer Krebserkrankung geht. Da bekannt ist, dass die berichteten Ergebnisse von chinesischen Studien unzuverlässig und nicht immer wahrheitsgemäß sind, die angegebene Randomisierung teilweise nicht stattgefunden hatte und auch ansonsten Zweifel an der Zuverlässigkeit der Berichterstattung bestehen, werden für die Auswertung Publikationen aus China und Reviews, die überwiegend solche Studien einschließen, nicht berücksichtigt.

Wirksamkeit in Bezug auf den Verlauf der Tumorerkrankung

In einer randomisiert kontrollierten Studie an 30 Patienten mit epithelialem Ovarialkarzinom konnte Ginseng keine Überlebensvorteile liefern.

Referenz	**n**	**Intervention**	**Ergebnisse**	**Methodische Kritik**
Randomisiert kontrollierte Studien (RCTs)				
Park (2018)	N=30, epitheliales Ovarialkarzinom	Roter Ginseng vs. Placebo 3000mg/Tag	Keine Unterschiede im progressions-freien Überleben und Gesamtüberleben	Kein Vergleich des Endpunkts Lebensqualität zwischen den Gruppen berechnet, nur prä-post-Vergleich

Wirksamkeit als supportive Therapie

Fatigue

In vier systematischen Reviews wird die Wirkung von Ginseng auf Fatigue untersucht. Alle schließen ähnliche Studien in ihre Überblicksarbeiten ein. Drei – darunter zwei Metaanalysen – kommen zu dem Schluss, dass Ginseng Fatigue verringern kann, eine andere fasst zusammen, dass Ginseng nicht zur Verringerung von krebsbedingter Fatigue beiträgt. Eine neuere randomisiert kontrollierte Studie zeigt ebenfalls keine Wirksamkeit.

Referenz	**n**	**Intervention**	**Ergebnisse**	**Methodische Kritik**
Systematisches Review (SR) und Metaanalyse (MA)				

Luo (2023) <u>Inkludierte Studien:</u> **RCTs:** Barton, 2013* Barton, 2010 Guglielmo, 2020* Kim, 2017* Kim, 2020 Pourmohamadi, 2018 Yennurajalingam, 2017* * in MA	N=NI verschiedene Krebserkrankungen	Ginseng vs. Placebo	Signifikante Verringerung der Fatigue mit Ginseng (SM, -0,21, 95%KI -0,42-0,00); Verbesserung von physischem (SM, 0,25, 95%KI 0,09-0,41) und emotionalen Wohlbefinden (SM, 0,20, 95%KI 0,01-0,40); Keine Unterschiede in Vitalität, Übelkeit und Angst	
Li (2023) <u>Inkludierte Studien:</u> **RCTs:** Lee, 2021 Kim, 2020 Guglielmo, 2020 Yennurajalingam, 2017 Kim, 2017 Barton, 2013 Jeong, 2010 Barton, 2010	NI, verschiedene Krebsarten	Ginseng oder ginsenghaltige Kräuterrezepturen vs. Placebo	Keine Unterschiede für die Schwere der Fatigue; signifikante Verbesserung der chronischen Fatigue bei Malignomen (SMD: -0,30, 95%KI -0,56-(-0,03), p=0,03)	
Yennurajalingam (2022) <u>Inkludierte Studien:</u> **RCTs:** Barton, 2013 Guglielmo, 2020 Jiang, 2015 Kim, 2017 Kim, 2020 Yennurajalingam, 2017	N=1057, verschiedene Krebserkrankungen	Ginseng vs. Placebo	Keine Verringerung der tumorassoziierten Fatigue mit Ginseng	
Sadeghian (2021) <u>Inkludierte Studien:</u> **RCTs:** Barton, 2013 Barton, 2010 Jeong, 2010 Kim, 2018 Pourmohamadi, 2018 Yennurajalingam, 2017 **Untere Evidenz:** Chang, 2017	N=k.A. verschiedene Krebserkrankungen	Ginseng vs. k.A.	Amerikanischer Ginseng: Verringerung der Fatigue in Dosierung von 2000 mg/Tag über Zeitraum von bis zu acht Wochen; Asiatischer Ginseng: Verringerung der Fatigue in Dosierung von 400 mg/Tag bei Mehrheit; Koreanischer Ginseng: Verringerung der Fatigue in Dosierung von 3000 mg/Tag über 12 Wochen	

Yennurajalingam, 2015				
Randomisiert kontrollierte Studien (RCTs)				
Di Pede (2018)	N=32 Kopf-Hals Karzinome, nach beendeter Behandlung	Amerika-nischer Ginseng vs. Placebo 1000mg/Tag, 8 Wochen	Keine Unterschiede im Ausmaß der Fatigue	

Lebensqualität

In zwei randomisiert kontrollierten Studien wurde die Wirkung von Ginseng auf Lebensqualität bzw. das Überleben von Krebspatienten untersucht. Ginseng hat evtl. positive Auswirkungen auf die Lebensqualität.

Referenz	**n**	**Intervention**	**Ergebnisse**	**Methodische Kritik**
Randomisiert kontrollierte Studien (RCTs)				
Hamidian (2023)	N=30, Mammakarzinom	Ginseng 1g/Tag vs. Placebo	Signifikante Verbesserung der Lebensqualität mit Ginseng (p<0,001)	
Kim (2006)	N=53, verschiedene Krebsarten	3000mg Sonnen Ginseng Vs. Placebo täglich, für 12 Wochen	Signifikant verbesserte Werte im “psychologischen Bereich“ des World Health Organization Quality of Life Assessment-Bref im Interventionsarm (p=0,02); Keine Unterschiede in „körperlicher Gesundheit“ und „Umwelt“; Signifikant besserer Gesamtwert (p<0,01)	

Sonstige

In zwei randomisiert kontrollierten Studien wurde die Wirkung von Ginseng auf menopausale Beschwerden und interkurrente Atemwegserkrankungen untersucht. Ginseng führt bei diesen Endpunkten zu keinen Unterschieden.

Referenz	**n**	**Intervention**	**Ergebnisse**	**Methodische Kritik**
Randomisiert kontrollierte Studien (RCTs)				

Chung (2021)	N=55, gynäkologische Karzinome	Koreanischer roter Ginseng Vs. Placebo, 3x/Tag, für 12 Wochen	Keine Unterschiede in menopausalen Beschwerden	
High (2012)	N=293 chronisch lymphatische Leukämie	Ginseng (Panax quinquefolius) vs. Placebo 200mg 2x täglich	Keine Unterschiede in Tagen mit Atemwegserkrankung; Signifikant weniger mäßige bis schwere Halsschmerzen mit Ginseng	

Interaktionen

Ginseng kann die Blutungszeit beeinflussen, so dass Wechselwirkungen mit Aspirin oder Cumarinen möglich sind.

Unerwünschte Wirkungen

Die am häufigsten auftretenden Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden. Einzelne Fallberichte und Daten aus Spontanmeldesystemen deuten auf die Möglichkeit schwerwiegenderer unerwünschter Ereignisse hin; allerdings ist es oft schwierig, die Kausalität anhand der vorliegenden Daten zu bestimmen. Kombinationspräparate, die Ginseng als einen von mehreren Bestandteilen enthalten, wurden mit schwerwiegenden unerwünschten Ereignissen und sogar mit Todesfällen in Verbindung gebracht. Die Interpretation dieser Fälle ist schwierig, da andere Bestandteile als P. Ginseng die Probleme verursacht haben könnten. Es wurde über mögliche Wechselwirkungen zwischen P. Ginseng und Warfarin, Phenelzin und Alkohol berichtet (Thompson Coon, 2002).

In vitro und in vivo hat Ginseng östrogenartige Wirkungen, so dass es als Phytoöstrogen einzustufen ist.

Kontraindikationen

Ginseng sollte bei östrogenabhängigen Tumoren nicht eingesetzt werden.

Fazit

Verlässliche Daten, die eine antitumorale Aktivität von Ginseng-Extrakten nachweisen, existieren nicht.
Eine Wirksamkeit bei chronischer tumorassoziierter Fatigue ist möglich, der klinische Nutzen aber nur schwer einzuschätzen, da die Studiendaten sehr unterschiedlich sind.
In den Studien wurde amerikanischer, asiatischer und koreanischer Ginseng eingesetzt – die Dosierungen in den Studien sind unterschiedlich. Wahrscheinlich sind Dosierungen von 2.000 bis 3.000 mg/Tag notwendig.
Unerwünschte Wirkungen sind selten. Wegen östrogenartigen Wirkungen ist Vorsicht bei östrogenabhängigen Tumoren, inbesondere Mammakarzinom geboten.
Ginsengextrakt in der in den Studien eingesetzten Dosis ist vergleichsweise teuer. Billige Präparate haben häufig deutlich geringere Dosierungen.

Literatur

1. Chung YS, Lee IO, Lee JY, Nam EJ, Kim SW, Kim YT et al. Effects of Korean Red Ginseng (Panax ginseng C.A. Meyer) on Menopausal Symptoms in Premenopausal Women After Gynecologic Cancer Surgery: a Double-Blind, Randomized Controlled Trial. Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.). 2021; 27(1): 66 - 72.
2. Di Pede P, Granata R, Guglielmo M, Ferrara M, Ripamonti C, Bossi P. American ginseng in reducing fatigue in patients treated for head and neck cancer: a randomized, double-blind, placebo controlled mono-centre phase ii study. Supportive care in cancer. 2018; 26(2): S133 - S134.
3. Hamidian M, Foroughinia F, Yousefi M, Haghighat S, Haem E. Effects of Panax Ginseng on Health-Related Quality of Life in Patients with Non-Metastatic Breast Cancer: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial Ginseng for HRQOL in Breast Cancer. Nutrition and cancer. 2023; 75(6): 1429-1437.
4. High KP, Case D, Hurd D, Powell B, Lesser G, Falsey AR et al. A randomized, controlled trial of Panax quinquefolius extract (CVT-E002) to reduce respiratory infection in patients with chronic lymphocytic leukemia. The journal of supportive oncology. 2012; 10(5): 195-201.

5. Kim J-H, Park CY, Lee S-J. Effects of sun ginseng on subjective quality of life in cancer patients: a double-blind, placebo-controlled pilot trial. Journal of clinical pharmacy and therapeutics. 2006; 31(4): 331-334.
6. Li X, Yang M, Zhang YL, Hou YN, Smith CM, Korenstein D et al. Ginseng and Ginseng Herbal Formulas for Symptomatic Management of Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Integrative and Complementary Medicine. 2023; 29(8): 468-482.
7. Luo W-T, Huang T-W. Effects of Ginseng on Cancer-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Cancer nursing. 2023; 46(2): 120-127.
8. Park SJ, Kim HS, Kim JW. Effect of red ginseng on genotoxicity and health-related quality of life after adjuvant chemotherapy in patients with epithelial ovarian cancer: a randomized, double blind, placebocontrolled trial. Journal of obstetrics and gynaecology research. 2018; 44(8): 1618.
9. Sadeghian M, Rahmani S, Zendehdel M, Hosseini SA, Zare Javid A. Ginseng and Cancer-Related Fatigue: A Systematic Review of Clinical Trials. Nutrition and cancer. 2021; 73(8): 1270-1281.
10. Thompson Coon J. Panax ginseng: a systematic review of adverse effects and drug interactions. Focus on alternative and complementary therapies. 2002; 7(1): 111-112.
11. Yennurajalingam S, Lu Z, Rozman De Moraes A, Tull NN, Kubiak MJ, Geng Y et al. Meta-Analysis of Pharmacological, Nutraceutical and Phytopharmaceutical Interventions for the Treatment of Cancer Related Fatigue. Cancers. 2022; 15(1).