Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 79 (2001)
Heft: 9

Rubrik: Medizin

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

RATGEBER MEDICIN

DR. MED. FRITZ HUBER
Chefarzt und ärztlicher Direktor a.D.
Felix-Platter-Spital Basel

Ginseng

Ich habe schon viel über die Ginseng-Pflanze gelesen, die vieles heilen kann. Was können Sie mir als Mediziner darüber sagen?

Die Ginsengwurzel wird seit Jahrtausenden zur Linderung verschiedenster Beschwerden eingesetzt. Schon der botanische Name «Panax ginseng C.A. Meyer» weist auf die Bedeutung hin, die dieser Pflanze seit altersher zugesprochen wird. «Panax» bedeutet «alles heilend, Allheilkraut, Heilwurz».

Die traditionelle chinesische Heilkunde legt besonderen Wert auf die Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der inneren Kräfte und des Energiegleichgewichtes des Menschen. So wird in den chinesischen Arzneibüchern festgehalten, dass Ginseng die Lebensenergie «Qi» stärke, sich ausgleichend auf den gesamten Organismus auswirke und deshalb eine ganze Reihe von Beschwerden zu lindern vermöge. In der westlichen Welt wurden solche Berichte oft kritiklos übernommen und Ginseng als Wundermittel gegen alle nur denkbaren Krankheiten angepriesen. Auch heute noch wird mit der Ginsengwurzel die Verheissung ewiger Jugend und potenzsteigernder Kraft verbunden.

Panax ginseng gehört wie der einheimische Efeu zur Familie der Araliaceae. Wildwachsend kommt er in den Wäldern Ostasiens vor. Die Kultivierung erfordert einen grossen Aufwand an Pflege und Zeit, was sich auch im hohen Preis der Wurzel manifestiert. Die Wurzeln werden erst ab dem 4. bis 7. Jahr geerntet und dann einem höchst komplizierten Prozedere unterzogen.

Bisher konnten über 200 Substanzen aus der Ginsengwurzel chemisch isoliert werden. Ein standardisierter Panax-ginseng-Extrakt mit klar umschriebenem Wirkstoffgehalt wurde tierexperimentell und klinisch mehrfach untersucht. Dabei konnten Effekte des Ginseng beobachtet werden, die nach der Meinung der Untersucher auf eine positive Beeinflussung der Alterungsprozesse im menschlichen Organismus hindeuten. Im Einzelnen wurden folgende Wirkungen beschrieben:

- Erhöhung der Widerstandskraft in Stresssituationen
- Verbesserter Schutz vor Umwelteinflüssen
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung
- Gesteigerte Ausdauer
- Steigerung der Immunabwehr
- Schutz des Herzens
- Entzündungshemmende Wirkung

Die Fülle der durchgeführten Untersuchungen lässt trotz teilweise widersprüchlicher Resultate vermuten, dass durch den Einsatz von Ginseng eine reduzierte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann. Werden die Wurzelextrakte rechtzeitig und in ausreichender Menge und Qualität verabfolgt (ca. 1 Gramm Wurzel pro Tag), dann kann wahrscheinlich die Anfälligkeit für gewisse chronische Krankheitsprozesse im Alter verzögert werden.

Es geht dabei sicher nicht um eine Lebensverlängerung über die dem Menschen vorgegebene Zeitspanne hinaus, sondern um eine verbesserte Gesundheit in der dem Menschen vergönnten Lebensphase. Entscheidend wichtig ist dabei aber, dass Präparate verwendet werden, bei denen die Wirkstoffkonzentration standardisiert, das heisst klar definiert ist. In den meisten Studien, die Erfolge nachweisen konnten, wurden chinesische und südkoreanische Präparate verabreicht. In der Schweiz sind diverse Präparate in Apotheken und Drogerien erhältlich. Achten Sie beim Kauf auf das Vorhandensein einer IKS-Nummer und -Vignette sowie den ausgewiesenen Wirkstoffgehalt und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Ohne Schilddrüse leben

Vor zwei Jahren wurde meine Schilddrüse wegen eines Karzinoms komplett entfernt. Nun würde ich gerne wissen, was mit dem mit der Nahrung aufgenommenen Jod geschieht. Wird es restlos wieder ausgeschieden oder nur (teilweise) als Zellgift eingelagert? Wieviel kann mein Körper verkraften? Nachdem ich seit längerer Zeit an Bindegewebsschwäche leide, würde ich gerne ein Grünlippmuschel-Präparat einnehmen. Solche Präparate enthalten in der Regel ca. 2 bis 10 Mikrogramm Jod pro Kapsel.

Beim «Schilddrüsengesunden» gelangt das Jod mit der Nahrung in den Magen-Darm-Kanal, von dort ins Blut und schliesslich in die Schilddrüse. Die mit der Nahrung zugeführte Jodmenge unterliegt regionalen Schwankungen und bewegt sich zwischen 100 und 200 Mikro-

INSERATE

mehr Energie
GINSANA®

Ginsana steigert Ihre Leistungsfähigkeit und hilft bei Energiemangel. Ginsana – Energie aus der natürlichen Ginsengwurzel.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Im Kanton Zürich AHV-berechtigt und in der Mobilität eingeschränkt?

Fahren Sie Taxi zum Preis des öffentlichen Verkehrs!

PROMOBIL
einfach hinfahren

www.promobil.ch
oder Telefon 278 90 00

gramm pro Tag. Empfohlen wird zum Beispiel von den Deutschen Gesundheitsbehörden eine tägliche Zufuhr von 200 Mikrogramm. Die normal funktionierende Schilddrüse benötigt etwa ¾ dieses Angebotes zur Synthese der Schilddrüsenhormone, die für das Wohlbefinden des Individuums wichtig sind. Sie steuern den gesamten Stoffwechsel und den Energieverbrauch.

Bei einem Jodmangel laufen diese Prozesse eingeschränkt ab, der Energieverbrauch sinkt und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Im Gespräch sind neu auch antioxidative Funktionen des Jods. Möglich ist, dass Jod auf diese Weise einen günstigen Einfluss auf das Immunsystem ausübt.

Das im Stoffwechsel nicht benötigte Jod wird hauptsächlich über die Nieren und in geringerem Mass über den Schweiss und den Speichel ausgeschieden. Jeder Liter Schweiss enthält ca. 10 Mikrogramm Jod. Ein gut trainierter Sportler verliert etwa 1,5 Liter Schweiss pro Stunde, bei zweistündiger sportlicher Tätigkeit können deshalb bis zu 30 Mikrogramm Jod verloren gehen. Das in Zentraleuropa bestehende Joddefizit ist deshalb bei Sportlern besonders hoch.

In Ihrem Falle stellt die total entfernte Schilddrüse keine «Ansprüche» mehr an das zur Verfügung stehende Jod. Das mögliche «Überangebot» wird aber nicht im Körper gespeichert, sondern wie bereits erwähnt vor allem durch die Nieren, daneben aber auch in Schweiss und Speichel ausgeschieden. Von toxischen Nebenwirkungen ist nichts bekannt. So können gesunde «Schilddrüsenträger» lebenslang täglich ohne Schaden 1000 Mikrogramm Jod aufnehmen, welche nur zum kleinen Teil für die Synthese der Schilddrüsenhormone Verwendung finden und im Übrigen problemlos ausgeschieden werden. Grundsätzlich steht also der Einnahme des Grünlippmuschelpräparates nichts im Wege.

Nach einer Totalentfernung der Schilddrüse wegen eines Karzinoms ist die intensive Nachsorge und Überwachung durch gut geschulte Spezialisten ausserordentlich wichtig. Entscheidend sind der sorgfältige Hormonersatz und die minutiöse Überprüfung des Schilddrüsenbettes und der regionalen Lymphknoten. Ich zweifle nicht daran, dass in Ihrem Falle die Nachsorge durch die Spezialisten korrekt ist. Ich frage mich aber, ob die so genannte «Bindegewebsschwäche» nicht durch die Optimierung der Hormonersatztherapie besser behandelt werden kann als durch ein Grünlippmuschelpräparat. Darüber hinaus ist noch zu erwähnen, dass, wenn eine zusätzliche Radiojodtherapie zur Diskussion steht, im Vorfeld von einer Jodkontamination durch Kontrastmittel oder Medikamente unbedingt Abstand genommen werden sollte.

Ich möchte Ihnen deshalb empfehlen, vor einer Selbstmedikation mit einem alternativen Präparat in aller Offenheit Ihre Absicht mit dem Arzt zu besprechen, der Ihr Schilddrüsenleiden behandelt.

Tabak und Rauchen

Was für ein Zusammenhang besteht zwischen den Rauchergewohnheiten und dem Speichelfluss im Allgemeinen? Was für Auswirkungen hat starkes Rauchen auf den Speichel?

Mundtrockenheit ist – gerade auch bei älteren Menschen – ein häufiges Symptom und kann auf ganz verschiedene Ursachen zurückgeführt werden. An erster Stelle steht bei den möglichen Ursachen das so genannte Sjögren-Syndrom, eine chronische entzündliche Autoimmunkrankheit. Neben den Speicheldrüsen befällt diese Entzündung in vielen Fällen auch die Tränendrüsen. Der Speichel wird zäh und klebrig, die Zunge glatt und rot.

Mundtrockenheit tritt aber auch als Nebenwirkung verschiedenster Medikamente auf: Sie wird ausgelöst durch die Einnahme von Anticholinergika (Medikamente, die das parasympathische Nervensystem hemmen), Antiblutdruckmittel, Antidepressiva, Betablocker, Antiparkinsonmittel, diverse Psychopharmaka und Antihistaminika. Ebenso können eine Bestrahlung oder eine Chemotherapie die Mundfeuchtigkeit beeinträchtigen.

Eine normale Speicheldrüsenfunktion ist von grosser Bedeutung für das gesunde «Milieu» in der Mundhöhle (Funktionen des Speichels: Befeuchtung, Pufferung und mechanische Reinigung, Wirkung gegen Bakterien und Pilze, Schutz gegen Temperaturexzesse während des Essens, Remineralisierung der Zähne).

Zur Allgemeinbehandlung der Mundtrockenheit gehört die Stimulierung der Speichelproduktion durch Kauen (zuckerloser Kaugummi) sowie häufiges und reichliches Trinken. Alkohol und Kaffee sind allerdings zu meiden, denn sie trocknen noch mehr aus. Lokal reizende Speisen (scharfgewürzte, saure, alkoholhaltige) und Rauchen sollten möglichst vermieden werden.

Rauchen und Mundhöhle stehen in vielfältiger «Beziehung» zueinander. Die Zahnärzte können davon ein Lied singen. Die Tabakinhaltsstoffe beeinflussen den Speichel quantitativ (Speichelsekretion) und qualitativ (Speichelzusammensetzung). ■

INSERATE

Gutschein
für einen Hör-Test mit Gratis-Kaffee
HÖR-BERATUNGEN
Ray Ebnöther (seit 1972)
Zürich-Schaffhauserplatz
neben Migros, Schaffhauserstr. 75
8042 Zürich
Tel. 01-363 01 33
Zürich-Oerlikon
Sternen Oerlikon, Schaffhauserstr. 352
8050 Zürich
Tel. 01-310 86 86

Gestresst? Müde?
PANAX
GINSENG
C. A. Meyer
EXTRAKT, KAPSELN, TONIKUM, TRINKAMPULLEN
bei: Vergesslichkeit, Müdigkeit, Stress, Rekonvaleszenz und zur Leistungssteigerung
Hochdosiertes Ginsengpräparat; nur in Apotheken und Drogerien mit der Bezeichnung "Pine Brand oder Kirin"