

# Ginkgo und Ginseng : Fitness für die grauen Zellen

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **59 (2002)**

Heft 10: **Klein aber oho : Sprösslinge**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558100>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Ginkgo und Ginseng – Fitness für die grauen Zellen

Von Vergesslichkeit ist man nicht erst im hohen Alter betroffen – häufig beginnt sie schleichend bereits im mittleren Alter. Dieser nachlassenden Gehirnleistung können bei regelmässiger Einnahme zwei pflanzliche Zubereitungen – auch vorbeugend – entgegenwirken: Extrakte aus Ginkgoblättern und Ginsengwurzeln.

Dass man ab und zu etwas vergisst oder verlegt, ist ganz normal und überhaupt nicht besorgniserregend. Übertrifft die Vergesslichkeit aber das normale Mass, spricht man von Hirnleistungsstörungen. Hierunter versteht man eine Störung der Merk- und Gedächtnisfunktion und eine Abnahme der Konzentrationsfähigkeit, die nicht selten von Schwindelgefühlen oder Ohrgeräuschen begleitet werden.

Schreiten diese Störungen fort, kann es – verbunden mit Persönlichkeitsveränderungen, nachlassender zeitlicher und räumlicher Orientierung, Denkstörungen und abnehmenden intellektuellen Fähigkeiten – zu verschiedenen Formen der Demenz bis hin zur Alzheimerkrankheit kommen.

Mit der stetig steigenden Lebenserwartung der Menschen hat die Häufigkeit von Demenzerkrankungen in den letzten Jahren zugenommen. Und der Wunsch vorbeugend etwas gegen einen Gedächtnisverlust zu tun, ist entsprechend angestiegen.

## Durchblutungsstörungen im Gehirn

Einige der möglichen Ursachen für Demenzerkrankungen können sein: ein Absterben von Nervenzellen, Stoffwechseleränderungen, Durchblutungsstörungen oder Zellmembranschäden im Gehirn, die durch aggressive chemische Substanzen (sog. Radikale) verursacht werden. Um diese verstärkte oder vorzeitige Alterung hinauszögern wenn nicht sogar zu verhindern, hat sich der Einsatz von Extrakten aus Ginkgoblättern und Ginsengwurzeln bewährt. **Wichtig ist dabei, dass frühzeitig mit der regelmässigen Einnahme** dieser Extrakte **begonnen wird**. Neben diesen phytotherapeutischen Massnahmen steigert ausserdem ein regelmässiges Gedächtnistraining die Konzentrations- und Merkfähigkeit.



Bis die positive Wirkung von Ginkgo auf Konzentration und Gedächtnis spürbar wird, braucht es einige Zeit. Deshalb sind Lernfähigkeits-Versuche mit einem Vorher-/Nachher Test nach sechs Wochen Einnahme und der Schlussfolgerung «Ginkgo nutzlos»\* absolut unseriös! Das schafft die beste Pflanze nicht: Nach sechs Wochen aus einer unaufmerksamen eine höchst konzentrierte Person zu machen.

\* z.B. Tagesanzeiger Zürich

Die Bäume sind zwar erst ab dem Alter von 20 bis 40 Jahren geschlechtsreif, dafür hält die Reproduktionszeit aber auch bis über 1000 Jahre an.

Auch in Sachen Vermehrung ist der Ginkgo einzigartig. Die Bestäubung findet zwar imFrühjahrs statt, doch erfolgt die Befruchtung nicht wie bei den meisten Pflanzen zur Blütezeit, sondern erst im Herbst, wenn die Samen zu Boden gefallen sind.

\* Eine Ausnahme bilden die Ginkgo-Tropfen von A. Vogel: «Gertaforce» enthält den Extrakt frischer Ginkgo-Blätter.

Durch ihre mehr oder weniger menschenähnliche Gestalt haben die Ginsengwurzeln schon immer fasziniert, und deshalb wurden ihnen besondere Heilkräfte zugesprochen.



## Ginkgo-Blätter

Der Ginkgo-Baum (*Ginkgo biloba*) ist durch seine Stellung zwischen den Farnen und den Laubbäumen nicht nur botanisch eine Besonderheit, bemerkenswert ist auch seine ausserordentliche Widerstandsfähigkeit gegenüber Umweltgiften (er überlebte selbst die Atombombenexplosion in Hiroshima) sowie gegenüber allen möglichen Schädlingen, Pilzen, Bakterien und Viren.

Der Ginkgo-Baum mit den einzigartigen fächerförmigen Blättern kann bis zu 30 bis 40 Meter hoch und bis zu 4000 Jahre alt werden. Er ist zweihäusig, d.h. es existieren männliche Bäume mit pollentragenden Blüten und weibliche mit Samenanlagen, die im Herbst orangegelbe Früchte ansetzen, die Mirabellen nicht unähnlich sind. Schon während der Reifezeit zersetzt sich das Fruchtfleisch, das dann sehr unangenehm nach Buttersäure riecht und sprichwörtlich zum Himmel stinkt.

In der traditionellen chinesischen Medizin sind vor allem die Ginkgo-Samen und - eher untergeordnet - die Ginkgo-Blätter von Bedeutung; sie werden bei Husten, Asthma, Reizblase und Wurmbefall verwendet. Erst Anfang dieses Jahrhunderts, mit Beginn der Entwicklung der analytisch-chemischen Untersuchungsmethoden, fand der Ginkgo auch Eingang in die europäische Heilkunde. Man hat in den Ginkgo-Blättern bis jetzt über 2000 Inhaltsstoffe nachgewiesen, so z.B. Flavonoide, Terpene, Catechine, Steroide, Pflanzensäuren, Carotinoide, Wachse und Ester.

Pharmazeutisch werden heute Extrakte aus den getrockneten Ginkgo-Blättern\* verwendet. In einer Reihe von Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass durch die kurmässige Behandlung (d.h. über mindestens 3 Monate) mit Ginkgo-Extrakten in einer täglichen Dosis von ca. 120 mg in Tabletten- oder Tropfen-Form die Gehirndurchblutung wesentlich verbessert wird. Dies liegt vor allem daran, dass Ginkgo-Extrakte die Fliesseigenschaften des Blutes verbessern, Entzündungsprozesse hemmen, Zellmembranen stabilisieren und Radikale neutralisieren. Im Gewebe beobachtete man ausserdem eine Verbesserung der Aufnahme und Verwertung von Sauerstoff und Glucose. Durch diese Wirkung der Ginkgo-Extrakte kommt es zu einem gesteigerten Hirnstoffwechsel und zu verbesserten kognitiven Leistungen wie Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit sowie Merk- und Lernfähigkeit. Ausserdem nehmen Kopfschmerzen, Ohrensausen und Schwindel ab.

## Ginseng-Wurzel

Eine weitere Pflanze, die bei Hirnleistungsstörungen eingesetzt werden kann, ist der Ginseng (*Panax ginseng*). Wildwachsend kommt er in den schattigen Gebirgswäldern Ostasiens vor. Die Handelsware stammt heute jedoch fast ausschliesslich aus Kulturen in Nordchina, der Mandschurei, Südkorea und Japan.

Der Ginseng ist ein etwa 30 bis 80 Zentimeter hohes ausdauerndes Kraut und reicht mit seinem Wurzelsystem bis zu 30 Zenti-

meter tief in den Boden. Er blüht erstmals im vierten Jahr im Juni und Juli. Der Blütenstand besteht aus einer bis drei Dolden mit je 15 bis 30 Blüten. Im Herbst bilden sich dann die glänzend roten, etwa erbsengrossen Früchte.

Pharmazeutisch werden nur die Wurzeln verwendet, die ab dem vierten bis zum siebten Jahr im Herbst geerntet werden. Es gibt mehrere Handelssorten, unter denen der koreanische Ginseng am höchsten geschätzt wird, gefolgt von chinesischem, japanischem und amerikanischem Ginseng. Beim Weissen Ginseng werden die Wurzeln nach dem Ernten gewaschen und direkt getrocknet, beim Roten Ginseng werden sie zunächst einige Zeit gebrüht und sind deshalb nach dem Trocknen hornartig und rötlich. Bisher konnten über 200 Substanzen aus der Ginsengwurzel isoliert werden. Als Wirkstoffe bzw. die Wirksamkeit mitbestimmende Stoffe betrachtet man heute allgemein die Ginsenoside.

Traditionell kam die Ginsengwurzel in Ostasien als Tee, Tinktur, Wein, Salbe oder in Pillenform auf den Markt. Gemäss chinesischen Aufzeichnungen soll Ginseng die Lebensenergie «Qi» stärken, und er wurde als Tonikum verwendet zur allgemeinen Stärkung der Gesundheit, für eine Steigerung der Immunabwehr, zur Förderung des Gedächtnisses und Verlangsamung des Alterungsprozesses. Noch heute wird mit der Ginsengwurzel die Verheissung ewiger Jugend verbunden.

In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen mit Ginseng konnte tatsächlich nachgewiesen werden, dass Ginsengwurzelextrakt den Alterungsprozess positiv beeinflusst. So konnte eine Stimulierung der Gehirnaktivität festgestellt werden, die sich in verbesserter Konzentration, Koordination und Gedächtnisleistung äussert und auf einem gesteigerten Energiestoffwechsel, einem verbesserten Sauerstofftransport und auf einer Aktivierung wichtiger Syntheseprozesse im Gehirn beruht. Neben der Verbesserung der intellektuellen und kognitiven Funktionen wurde auch eine Abnahme von psychischen Beschwerden und eine verbesserte Durchblutung des Gehirns festgestellt. Ausserdem wurde die immunstimulierende Wirkung von Ginsengextrakten in verschiedenen Untersuchungen bestätigt.

Die zerkleinerte Ginsengwurzel kann zerkaut oder auch als (sofortlöslicher) Tee getrunken werden. In jedem Fall soll die Einnahme ein- bis dreimal täglich über mehrere Wochen erfolgen. • BF

So sieht der Ginseng über der Erde aus. Die 80 bis 100 Zentimeter hohe Pflanze gehört nach unserer botanischen Einordnung zur Familie der Araliengewächse, zu der z.B. auch der Efeu zählt.

Zeichnung: Dr. Roland Spohn



## Bei Altersbeschwerden und Vergesslichkeit

### Geriaforce

von A. Vogel mit dem Extrakt frischer Ginkgo-Blätter hilft bei Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche sowie mangelnder Durchblutung. (In D apothekenpfl.)

### Ginsavita

Die Ginseng-Dragees von A. Vogel helfen stark beanspruchten Personen und sind angezeigt bei geistiger und körperlicher Erschöpfung, Müdigkeits- und Schwächeständen sowie bei nachlassender Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit, insbesondere im Alter und in der Rekonvaleszenz.