Praktisches und Wissenswertes

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 10: **Man ist so alt, wie man sich fühlt**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

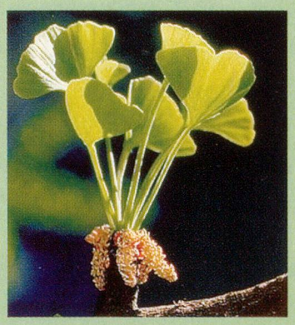
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

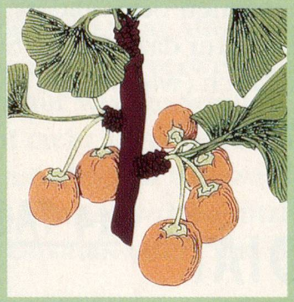
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ginkgo

Der Ginkgobaum ist ein ungewöhnlich zäher Bursche. Weil er alle Katastrophen und Umwälzungen der Erde überdauerte, nennt man ihn auch ein «lebendes Fossil». Noch heute beweist er seine Widerstandsfähigkeit, indem er kaum anfällig für Insekten, Pilze, Viren oder Bakterien ist und selbst die horrende Umweltverschmutzung in modernen Grossstädten ihm nichts anhaben kann. In New York gehört der Ginkgobaum deshalb zu den häufigsten gepflanzten Arten entlang den Strassen von Manhattan.





Die imposantesten und ältesten Bäume stehen in China – über 40 Meter hohe Exemplare, die fast 4000 Jahre alt sein sollen. In Japan und Korea sind mehrere tausendjährige Ginkgobäume zu bewundern. Die Bäume ausserhalb des Fernen Ostens sind weit weniger alt und erreichen eine sehr viel bescheidenere Höhe. Der älteste europäische Ginkgo wurde 1730 im botanischen Garten von Utrecht in Holland gesetzt. Ein Viertel Jahrhundert später findet man Ginkgos auch in England. Von dort und Japan aus verbreitete sich der Baum in ganz Europa und gelangte 1784 in die USA. Neben der botanisch korrekten Bezeichnung *Ginkgo biloba* kennt man in unserem Sprachraum auch die Bezeichnungen japanischer Tempelbaum, Silberaprikose, Fächerblatt-, Entenfuss- oder Elefantenohrbaum.

Der Ginkgo ist zweihäusig, d.h. es gibt männliche und weibliche Bäume, doch ist es bis zur ersten Blüte – und das dauert vierzig Jahre – nur schwer zu entscheiden, ob es sich um «Mann» oder «Frau» Ginkgo handelt. Die weiblichen Bäume sind wegen massiver Erzeugung übelriechender Samen nach der ersten Reife nicht beliebt. Wenn die Samen am Boden liegen, löst sich ihr fleischiger Mantel rasch auf, und die Nuss keimt unter günstigen Bedingungen schnell. Anfangs erfolgt das Wachstum sehr rasch, die jungen Ginkgos können nach fünf bis sechs Jahren zwei bis drei Meter hoch sein. Dann verlangsamt sich das Wachstum, und es dauert ein halbes Jahrhundert, bis der Baum seine volle Schönheit erlangt.

Fällt die reife Samenanlage vom Baum, fault die fette, wachsartige Aussenschicht und verbreitet einen ranzigen Geruch. Die grüne Nuss, die sich im Inneren befindet, wird im Fernen Osten – ähnlich wie bei uns Pistazien – gegrillt gegessen.

In der Pflanzenheilkunde spielen allerdings nur die Blätter eine Rolle. Die alte chinesische Medizin verwendete Ginkgo-Blätter als Wundpflaster und als Heiltee bei den verschiedensten Indikationen, so bei Husten, Asthma und sogar Tuberkulose. Die zu Brei verkochten Blätter wurden bei Frostbeulen aufgelegt, was die erst später von westlichen Pharmakologen festgestellten gefässaktiven Eigenschaften bestätigt.

Der in der Therapie eingesetzte Ginkgo-Extrakt enthält mehr als 40 verschiedene Substanzen, einige davon kennt man von anderen Pflanzenarten, andere wie die Ginkgolide und Bilobalide sind einzigartig. Die moderne Wissenschaft hat die Effekte des Ginkgo biloba untersucht und zahlreiche Wirkungen gefunden, die sich unter dem Begriff «Mangel-Durchblutung» zusammenfassen lassen und sowohl den arteriellen als auch kapillaren und venösen Bereich betreffen. Anerkannt ist der Einsatz von Ginkgo biloba zur Steigerung des Konzentrationsvermögens, zur Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses, bei mangelnder Durchblutung, Schwindel und Ohrensausen. Durch Ginkgo biloba werden die Fliesseigenschaften des Blutes gefördert, die Strömungsgeschwindigkeit im Bereich der allerkleinsten Blutgefässe (Kapillaren) mobilisiert und die Sauerstoffversorgung im Gehirn und den Extremitäten verbessert.

Die Ginkgo-Tropfen *Geriaforce* von A. Vogel (in D: apothekenpflichtig) sind ein Frischpflanzenpräparat, das über längere Zeit kurmässig eingenommen werden sollte. • IZR

Öffentliche Verkehrsmittel (in Xochimilco, nahe Mexico City)