

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 8

Artikel: Jahrtausendende : und kein bisschen müde
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554621>

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: 22.02.2026

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

10 Jahrtausende – und kein bisschen müde

Dieses Baumes Blatt,
Der von Osten
Meinen Garten anvertraut,
Gibt geheimen Sinn zu kosten,
Wie's den Wissenden erbaut.

Ist es ein lebendig Wesen,
Das sich in sich selbst getrennt?
Sind es zwei, die sich erlesen,
Dass man sie als eines kennt?

Solche Fragen zu erwidern,
Fand ich wohl den rechten Sinn:
Fühlst du nicht an meinen Liedern,
Dass ich eins und doppelt bin?

Das kleine Gedicht, aus der Sammlung «Westöstlicher Diwan», schrieb Goethe 1815 auf seiner zweiten Rhein-Reise. Dazu angeregt hat ihn ein Ginkgo-Baum im damaligen Heidelberger Schlossgarten. Wie der deutsche Dichterfürst erlagen schon Jahrtausende zuvor die Chinesen und Japaner der grossen Ausstrahlungskraft dieses «Baums der Bäume», wie er bisweilen bezeichnet wird. Seine Geschichte reicht Jahrtausende zurück! Eine Zeitspanne, die für uns Menschen unfassbar scheint.

Heute treffen wir den Ginkgo biloba in vielen öffentlichen Parkanlagen und immer zahlreicher auch in privaten Gärten. Abbilder seiner unverwechselbaren Blätter zieren Tassen und Teller, Ofenkacheln ebenso wie Kerzen. In Gold, Silber oder Emaille veredelt man sie zu Anhängern und Broschen. Vor einer bekannten deutschen Klinik symbolisiert eine Eisenskulptur aus Ginkgo-Blättern die Hoffnung auf Gesundheit.

Vom Entenfuss bis Elefantenohr

In der Tat sind es die Blätter, die besonders auffallen. Sie sind dünnstielig, sommergrün, von viertel- bis halbkreisförmiger Gestalt. Sie werden von strahlig verlaufenden, gabelig verzweigten Nerven durch-

zogen. Büschelig sitzen die meisten an kurzen, knorriegen Seitentrieben. Vor allem an jungen Bäumen sind die Blätter des Ginkgo biloba tief geschlitzt, meist aber nur durch eine seichte oder auch tiefere Kerbe in der Blattmitte zweigeteilt. Darum auch sein Name Ginkgo biloba, also «zweilappiger» Ginkgo. Andere Bezeichnungen verweisen mehr auf die Form des Blattes. Die Chinesen nannten ihn ursprünglich «Ya Chio», was etwa «Entenfussbaum» bedeutet und auf die vogelfussartigen Jugendblätter anspielt. Im angelsächsischen Raum trifft man auch auf den Namen «maidenhairtree», wegen der Ähnlichkeit der Blätter mit den Blattabschnitten des Frauenhaarfarns (englisch: maidenhair). Seltener begegnet man dem recht anschaulichen Namen «Elefantenohrbaum». Die sprachliche Herkunft des Wortes Ginkgo wird vom chinesischen san-kyo (Hügel-Aprikoise), beziehungsweise von gin-kyo (Silber-Aprikoise) hergeleitet, da der Same eine orangefarbene, fleischige Aussenschale besitzt, während die Innenschale steinhart ist.

Die eigentliche Heimat des Urwaldbaumes Ginkgo ist der ostasiatische Raum. In Japan und Korea wird er seit Menschen-gedenken gezüchtet und als Tempelbaum verehrt. Erst in den letzten Jahrhunderten sind in abgelegenen Provinzen Chinas natürliche Restbestände entdeckt worden. Anhand von Fossilien haben Wissenschaftler nachweisen können, dass die Verbreitung des Ginkgo-Baumes auch von Grönland bis Italien reichte. Er konnte nur in Ostasien überleben. Der erste von Menschenhand wieder nach Europa gebrachte Ginkgo steht seit etwa 250 Jahren im Botanischen Garten von Utrecht (Niederlande). Der Ginkgo gilt als besonders insektenbeständig und widersteht altbekannten Schädlingen meistens problemlos. In unserer Zeit kann man ebenso beobachten, wie er auch gegenüber Industrie-abgasen, Smog und anderen Umweltgiften eine erstaunliche Resistenz zeigt. Man darf

ihn daher mit Fug und Recht als einen Überlebenskünstler bezeichnen.

Uralte Erkenntnisse bestätigt

Zu Zeiten, als sich die Menschen, und unter ihnen insbesondere die Heilkundigen, noch nicht mit wissenschaftlicher Akribie an die Entdeckung der Schöpfung heranmachten, um ihr ihre Geheimnisse zu entreißen, mit andern Worten: Als ihnen diese Art von intellektueller Arbeit noch weitgehend fremd war, mussten sie sich in ihrem Denken, Fühlen und Handeln vor allem auf ihre Intuition verlassen. Sie kamen indessen keineswegs zu schlechteren Resultaten. In vielen Fällen werden ja heute durch höchst aufwendige wissenschaftliche Verfahren lediglich uralte Erkenntnisse bestätigt. Der riesige Schatz an überliefertem Erfahrungsgut in der Pflanzenheilkunde ist ein Beweis dafür.

So verhält es sich im Wesentlichen auch mit dem Überlebenskünstler Ginkgo. Man ehrte ihn wegen seines hohen Alters und wegen seiner grossen Anpassungsbereitschaft. In einem solchen Gewächs müssen auch besondere Heilkräfte innewohnen. Intuitiv spürten die Menschen, dass die Blätter beim Älterwerden eine besonders wohltuende Wirkung auf den Organismus entwickeln konnten. Die chinesischen Mönche kauten Ginkgo-Blätter, um auch im hohen Alter noch geistig beweglich und äusserst wachsam zu sein. Heute weiss man von vielen klinischen Studien, dass vor allem das aus den frischen (nicht getrockneten) Blättern gewonnene Ginkgo-biloba-Präparat ein wertvolles Heilmittel ist bei arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen und Gefässveränderungen. Es verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und unterstützt die Sauerstoffversorgung von Gehirn und Extremitäten.

Hilfe vor allem für ältere Menschen

So können Schwindelscheinungen der älteren Menschen deutlich zurückgehen. Auch die Gedächtnisschwäche kann bei

regelmässiger Einnahme von Ginkgo biloba günstig beeinflusst werden. Ebenso berichten ältere Menschen, wie sie ihre Merkfähigkeit merklich bessern konnten und weniger schnell ermüdeten.

Die Ginkgo-Blätter haben bei Schlafstörungen älterer Menschen eine beruhigende Wirkung und helfen bei Mangeldurchblutung bestimmter Organe, die sich zum Beispiel auch im Kältegefühl der Beine ausdrückt.

Die Durchblutungsstörung in den Beinen wird auch Schaufensterkrankheit genannt. Schon nach kurzen Gehstrecken äussern sich heftige Schmerzen in den Beinen (Wadenkrämpfe) und zwingen zum Stillstehen. Dann verliert sich der Schmerz, um beim Weitergehen erneut aufzutreten. Aus Verlegenheit mag mancher Kranke an Schaufenstern jeweils stehengeblieben, deshalb die Bezeichnung Schaufensterkrankheit. Zur Linderung dieses Leidens hilft Ginkgo, wenn möglich unterstützt von weiteren naturheilkundlichen Anwendungsformen, wie etwa einem aufsteigenden Fussbad sowie durchblutungsfördernden Kräutertees. In schweren Fällen, wenn sich beispielsweise die Zehenspitzen bläulich-rot verfärbten, ist es allerdings ratsam, einen Arzt zu konsultieren.

Reinigen und regenerieren

Ginkgo biloba, einer der ältesten Bäume der Welt, ist jung geblieben. Es gibt wohl kaum ein anderes pflanzliches Heilmittel, das derart vielseitige Einflüsse auf Gehirn, Zentralnerven- und Gefässsystem ausübt wie der Ginkgo-biloba-Auszug. Oft kann als günstige Nebenwirkung bei einer Kur mit Ginkgo-Tinktur auch die Funktion der Niere und der Bauchspeicheldrüse angeregt werden. Als äusserst günstig erwiesen hat sich auch Ginkgo biloba im täglichen Wechsel mit Vinca minor einzunehmen. Die lebenswichtigen Körperzellen erfahren eine bessere Durchblutung. Als Reinigungs- und Regenerationskur kann dies jedem Menschen über 50 Jahre empfohlen werden.

(BN)