Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 9: Nicht die Bohne schädlich? : Neues über Koffein

Artikel: Ginkgo
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558264

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: 09.08.2025

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

Ginkgo

Er gilt als Urvater der Bäume und wird als «botanischer Methusalem» oder als «lebendes Fossil» bezeichnet. Während der letzten grossen Kälteperiode zog er sich aus Europa in den Fernen Osten zurück. Im Jahre 1712, stellte ihn der Naturwissenschaftler *Engelbert Kaempfer* der europäischen Öffentlichkeit als Entdeckung vor. Seither hat das Staunen über den in Asien als Tempelbaum verehrten Ginkgo biloba nicht aufgehört.

Allem scheint er zu trotzen: Sämtlichen geologischen Erdepochen, den Atombomben von Hiroshima und der Luftverschmutzung von New York – überall blüht er früher oder später wieder auf. Der Ginkgo: ein biologisches Wunder. Der den Nadelhölzern und Eibengewächsen verwandte Baum ist der einzige seiner Art und wird knapp 25 Meter gross. Er be-

sitzt fächerförmige, von strahlig verlaufenden Adern durchzogene, etwas ledrige Blätter. Medizinisch konzentriert sich das Staunen auf eben diese Blätter: Sie enthalten die Stoffe, deren gefässerweiternde, durchblutungsfördernde und schmerzstillende Wirkung beinahe legendär sind. Die moderne Wissenschaft hat diese Heilkräfte untersucht und vielfach belegt. Neueren Forschungen zufolge wird Ginkgo biloba mit Erfolg sogar im Kampf gegen die Alzheimerkrankheit eingesetzt.

Vorkommen

In der Natur trifft man den Tempelbaum vor allem in China, Korea und Japan an – und wie der Name sagt: meist in der Nähe von Tempeln. Hierzulande wird er als attraktiver Garten-, Park- und Alleenbaum gepflanzt. Er schätzt viel Sonne und tiefgründige, gut wasserdurchlässige, nährstoffreiche Böden. Der Ginkgo bildet keine Reinbestände, sondern wächst meist in artenreichen Laub- und Nadelmischwäldern, umgeben von Goldlärchen, Magnolien und immergrünen Eiben.

Geschichtliches

«Ying Hsing», Silberaprikose, oder «Ya chio», Entenfuss (aufgrund der Blattgestalt) heisst der Ginkgo in China. Ebenso poetisch klingen die deutschen Namen: Japanischer Tempelbaum, Mädchenhaar, Fächerblattbaum, Elefantenohrbaum. Erst recht spät, zur Zeit der Yüan-Dynastie (1278–1368), tauchte der Ginkgo erstmals im Reich der Mitte in Kräuterbüchern auf, wurde dann aber rasch populär. Weder in China noch in Japan war der Baum aber je heilig; verehrt wurde und wird lediglich der *altehrwürdige* Baum.

Der älteste Ginkgo Europas soll in Holland stehen. Er wurde 1730 im botanischen Garten von Utrecht gesät. Bemerkenswert ist die Fortpflanzung des Ginkgos – weder durch Sporen noch Samen, sondern durch eine Art Zwischenform, die als «Samenanlage» bezeichnet wird. Goethe liess sich davon für eines der wohl bekanntesten Gedichte im «West-Östlichen Diwan» inspirieren.

Ginkgo biloba

Dieses Baums Blatt, der von Osten
Meinem 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 Frage zu erwidern,
Fand ich wohl den rechten Sinn:
Fühlst du nicht an meinen Liedern,
Dass ich eins und doppelt bin?

Johann Wolfgang von Goethe

Heilkräfte

Die Heilkraft des Ginkgos steckt in den Blättern und den in ihnen enthaltenen vitaminähnlichen Flavonoiden und Terpenen. In der chinesischen Medizin werden Auszüge der Ginkgo-Blätter zur Wundauflage und bei Asthma verwendet. Hierzulande wird der Ginkgo-Extrakt als Tinktur, Tablette und Sirup (nicht aber als Tee) dargereicht. Viele Studien belegen, dass er die Fliessgeschwindigkeit des Blutes erhöht, die Gefässe erweitert, die Gehirndurchblutung steigert und in der Tat so etwas wie «Doping fürs Gehirn» ist. Da der Ginkgo-Extrakt auch als Antioxidans wirkt, hilft er im Körper die schädlichen Sauerstoffmoleküle, die freien Radikale, abzubauen und so gegen Arteriosklerose (Arterienverkalkung) vorzubeugen. Die positiven Wirkungen des «Gedächtnisbaums» sind auch im Frischpflanzenpräparat *Geriaforce Ginkgo-Tropfen von A. Vogel* enthalten. Es wird angewendet zur Linderung der Beschwerden bei Arteriosklerose. Diese äussern sich unter anderem in Form von Vergesslichkeit, Konzentrations- und Merkschwäche sowie mangelnder Durchblutung.

Last but not least: In Japan gelten die gerösteten Ginkgo-Samen als Delikatesse. Die unreifen Samen schmecken zwar bitter (wie die Früchte); gegrillt genossen stellen sie aber ein angeblich zuverlässig auf die Manneskraft wirkendes Aphrodisiakum dar. • CU