

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 10: Klein aber oho : Sprösslinge

Artikel: Ginkgo und Ginseng : Fitness für die grauen Zellen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558100>

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: 23.01.2026

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

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, Stoffwechselveränderungen, Durchblutungsstörungen oder Zellmembranschäden im Gehirn, die durch aggressive chemische Substanzen (sog. Radikale) verursacht werden. Um diese verstärkte oder vorzeitige Alterung hinauszuzögern wenn nicht sogar zu verhindern, hat sich der Einsatz von Extraktten 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

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, Pilzern, Bakterien und Viren.

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 im Frühjahr statt, doch erfolgt die Befruchtung nicht wie bei den meisten Pflanzen zur Blütezeit, sondern erst im Herbst, wenn die Samen zu Boden gefallen sind.

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.

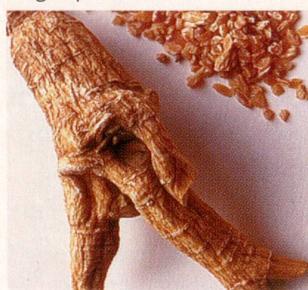
Ginseng-Wurzel

Eine weitere Pflanze, die bei Hirnleistungsstörungen eingesetzt werden kann, ist der Ginseng (*Panax ginseng*). Wildwachsend kommt er in den schattigen Gebirgwäldern 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-



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



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 erbengrossen 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-Dragées von A. Vogel helfen stark beanspruchten Personen und sind angezeigt bei geistiger und körperlicher Erschöpfung, Müdigkeits- und Schwächezuständen sowie bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, insbesondere im Alter und in der Rekonvaleszenz.