

<b>Zeitschrift:</b>	Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
<b>Herausgeber:</b>	Pro Senectute Schweiz
<b>Band:</b>	62 (1984)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Der ewige Wunsch nach dem Jungbrunnen : wirken Ginseng und Procain "verjüngend" oder "regenerierend"?
<b>Autor:</b>	Gysling, Sylvia
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-721182">https://doi.org/10.5169/seals-721182</a>

### 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:** 06.02.2026

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

# Der ewige Wunsch nach dem Jungbrunnen

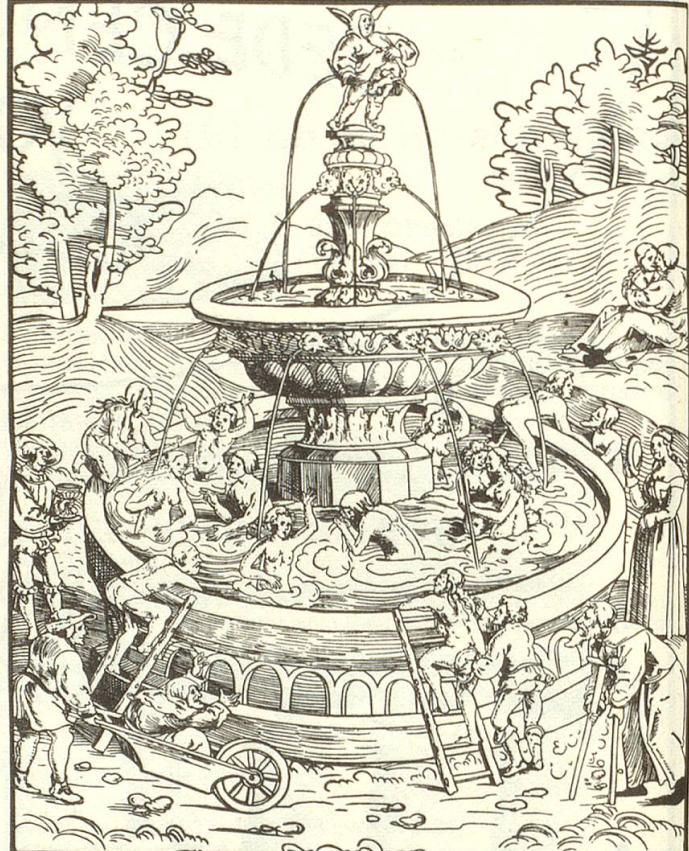
**Wirken Ginseng und Procain «verjüngend» oder «regenerierend»?**

Eine Unmenge von Präparaten verspricht auch in der Schweiz älteren Leuten einen erfolgreichen Kampf gegen Altersbeschwerden aller Art. Und die Kundschaft ist offenbar vorhanden, wenn man die kostspielige Werbung betrachtet. Dass ein 70jähriger sich nicht durch irgendwelche Wundermittel um 10 Jahre verjüngen kann, dürfte klar sein. Dass es aber natürliche und chemische Mittel gibt, die anregend, zirkulationsfördernd, herzkräftigend oder antidepressiv wirken, ist erwiesen, nur können sie verkalkte Gefäße oder abgestorbene Zellen nicht regenerieren.

Die «Zeitlupe» versucht, durch strenge Inseraten-Richtlinien zweifelhafte Anpreisungen von Ihnen fernzuhalten; so weisen wir immer wieder Anzeigen zurück, denen man dann andernorts wieder begegnet. Was von den sogenannten Geriatrica zu halten ist, zeigt der nachstehende Artikel. Rk.

Sogenannte Verjüngungsmittel finden wir bereits zur Zeit des chinesischen Philosophen Laotse. Einer der ersten uns bekannt gewordenen Gerontologen, ein Mann namens Ko-Hung, empfahl neben dem Genuss von Kranicheiern, Obst, Gemüse und der Brühe aus Schildkrötenfleisch vor allem die Einnahme bestimmter Mineralien, die so hart sein mussten, dass «sie dem Feuer widerstehen und auch nicht unter der Erde zerfallen».

Einfacher für den heutigen Zeitgenossen ist es, sich ein bestimmtes Mittel zur Regeneration des Körpers in einer Apotheke zu besorgen. Aber was soll er sich zuführen? Schon sehr früh taucht in der Medizingeschichte immer wieder ein «Wunderkraut» auf. So im Gilgamesch-Epos der Sumerer, das um die tausend Jahre vor dem Neuen Testament geschrieben wurde. In ihm zieht König Gilgamesch aus, um das betreffende Wunderkraut zu finden, dessen Genuss ewige Jugend und ewiges Leben gewährt. «Es ist ein Kraut, das Leben verheisst. Des Menschen brennendes Begehrten wird von ihm erfüllt, die



Anno 1177 beschrieb ein Priester Johannes erstmals den «Jungbrunnen». Er meinte, dass unweit des Paradieses, am Fusse des Olymps, eine Quelle entspringe, aus der man dreimal nüchtern trinken müsse, um für immer 32jährig zu bleiben. 32, weil Christus in diesem Alter gekreuzigt worden sei und der Trinkende am Jüngsten Tag «im besten Mannesalter» das Paradies geniessen könne. Jahrhundertlang beflogelte die Jungbrunnen-Theorie die Phantasie der Menschen. So auch den Künstler Erhard Schön um 1520, der die gebrechlichen Männer und Frauen vor dem Verjüngungsbad zeigt, das sie dann in strahlender Frische verlassen.

Vollkraft der Jugend wird es ihm erhalten.» Gilgamesch beabsichtigt, von diesem Kraut «alle Helden» essen zu lassen. Doch, oh weh: als er es in einem Teich endlich wahrhaftig gefunden hat, kriecht eine Schlange herbei, die offenbar ebenfalls Verjüngungsabsichten hegt. Flugs verschlingt sie das Kraut und verjüngt sich vor den

Augen des sprachlosen Gilgamesch. Der schimpft gewaltig, was ihm aber nichts nützt. Schliesslich bricht er in Tränen aus, was ihm ebenso wenig einbringt ...

### Ginseng: seit 5000 Jahren geschätzt.

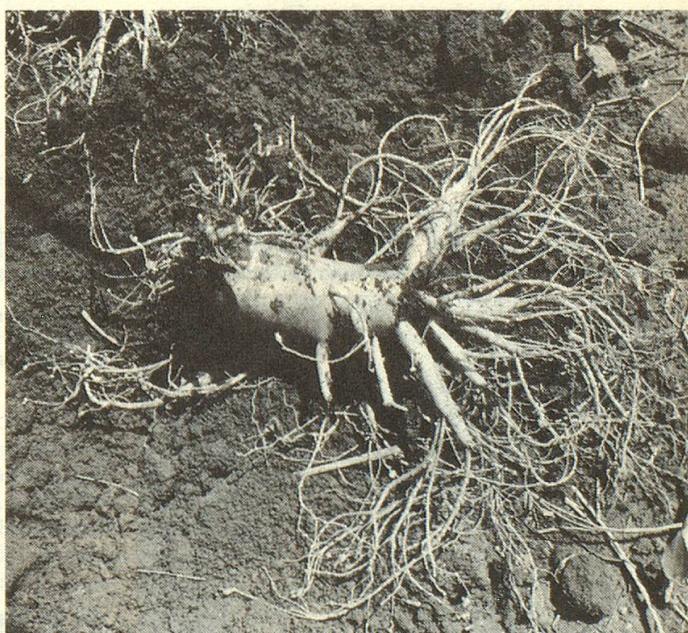
### Procain – mit «Wunderwirkungen»!

Ob der Chinese T'ien-erh mit einem nicht näher benannten «Wunderkraut» etwas später mehr Chancen gehabt hat, ist aus heutiger Sicht schwer zu beurteilen. Fest steht, dass noch viele Menschen nachfolgender Generationen – bis zu den heutigen – diesen Traum hegten. Manchmal schien er sich beinahe zu erfüllen – beispielsweise, als in grauer Vorzeit das Ginseng entdeckt wurde. Diese seltene Wurzel wird in China seit mehr als 5000 Jahren als Lebensverlängerer geschätzt und hochbezahlt. Auch moderne Ärzte sind geneigt, diesem Mittel eine gute Wirkung zuzuschreiben, während andere dazu nur milde lächeln und meinen, wer darauf vertraue, den mache «wieder einmal der Glaube selig». Was soll man davon halten? Ginseng ist aber nicht das einzige Mittel der Regeneration, das umstritten ist: mindestens ebenso sehr trifft das auf das Procain zu – um nur zwei der gebräuchlichsten, bei uns in Apotheken verkauften «Verjüngungs»- oder «Regenerations»-Mittel zu nennen. Frau Professor Aslan aus Bukarest behandelte mit Procain und einigen Zusätzen mit unbestreitbarem Erfolg ältere und alte Patienten. Doch andere Ärzte wandten kritisch ein, wenn man, wie sie das getan habe, wenig bemittelte bis arme Leute in luxuriöse Krankenhäuser lege, ihnen ausgezeichnetes Essen vorsetze und sie hege und pflege, lebten diese auch ohne Procain wieder auf und ihr Befinden bessere sich zusehends. Jedenfalls: als man Frau Dr. Aslans Erfolge mit Procain und K 3 auch an anderen Orten nachvollziehen wollte, blieben die überragenden Erfolge aus.

Wir wollten gerne wissen, was heutige Ärzte von diesen beiden populären und unter verschiedenen Markennamen von Apotheken verkauften Mitteln halten. Ein paar, die wir anfragten, erklärten sich jedoch in dieser Hinsicht als nicht zuständig, da sie sich mit diesen Wirkstoffen entweder nicht gründlich befasst hatten oder es aus einer gewissen Unsicherheit heraus vermeiden wollten, sich für oder gegen sie auszusprechen. Immerhin erhielten wir einige aufschlussreiche Stellungnahmen, die wir hier etwas gekürzt wiedergeben:

**Der Sekretär der Schweizerischen Gesellschaft für Erfahrungsmedizin, Dr. Alexander Balkani, Zürich, meint:**

«Heute kann man von einem festgelegten naturbedingten Durchschnittsalter von 85 Jahren sprechen, das mit keinem Mittel verlängert werden kann (in diesen Wert einbezogen sind natürlich sowohl 70jährige als auch 105jährige). Man kann höchstens die Lebensqualität heben. In einem Menschenleben gibt es ja immer viel Stress, der seine Spuren in Zellen- und Organfunktionen hinterlässt. Diese Spuren können wieder aufgehoben werden, ohne dass allerdings die Zellen beispielsweise einer 80jährigen zu solchen einer 20jährigen werden. Aber Revitalisation ist möglich. In diesem Bereich setzen die Geriatrica ein. Ginseng wirkt präventiv gegen solche Schädigungen und gegen Infektgefahren. Procain ist eine uralte Behandlungsmethode. Bei rheumatischen Erkrankungen unterstützt es die Behandlung und hebt das Allgemeinbefinden. Procain wird durch Injektionen verabreicht, kann aber auch oral eingenommen werden (in Tablettenform). Die Wirkung stellt sich dann meist erst nach längerem Gebrauch – ich würde sagen, während mindestens dreier Monate – ein. Nicht jeder Patient nimmt solche Wirkstoffe aber durch den Darm gleich gut auf. Auch haben sie punkto Stoffwechsel unterschiedliche Wirkungen. Bei den einen wirken sie also schneller, bei den anderen langsamer, bei weiteren unter Umständen überhaupt nicht.»



Eine für pharmazeutische Produkte besonders geeignete Art der Ginseng-Wurzel

**Dr. med. Peter Liggenstorfer, Spezialarzt für innere Medizin FMH, Winterthur, schrieb uns:**

«Geriatrica gibt es in verschiedensten Zusammensetzungen und aus unterschiedlichen Wirkstoffen. Ich verzichte darauf, auf die wissenschaftlichen Meinungsverschiedenheiten für Stoffe wie Gerovital (KH<sub>3</sub>) oder Ginseng einzutreten. Wir sind weiter geneigt, von einem Medikament grosse Wirkung zu erwarten, obwohl gleichzeitig überall wachsendes Misstrauen gegen chemische Medikamente festzustellen ist. Oft wünschen Patienten antriebssteigernde, ‹belebende› oder sogar verjüngende Tabletten oder Kapseln, aber wenn möglich nur pflanzliche. Die Wirkung dieser Medikamente ist wissenschaftlich nur schwierig zu beweisen. Der Verlauf des Alterungsprozesses ist sicher günstig zu beeinflussen durch die Einstellung des alternden Menschen zu den Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit und zu seiner Umwelt; ferner vor allem durch seine Bereitschaft, sich körperlich und geistig zu trainieren und fit zu halten. Sofern die verschiedenen Geriatrica einen Anstoss dazu geben können, dass sich diese eigene Einsatzbereitschaft steigert, dürfen wir es schon als sinnvolle Wirkung anerkennen. Bestimmt sind mit den erwähnten und anderen Geriatrica schon mehr oder weniger gute Erfolge erzielt worden, doch dürfen wir nicht übersehen, dass sich auch bei positiver Einstellung allein und einem regelmässigen Training solche Erfolge zeigen.»

**Dr. med. Guido Fisch, Lausanne, Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Erfahrungsmedizin, äussert sich skeptisch:**

«Von der traditionellen chinesischen Medizin aus gesehen, kann ein Mischpräparat durchaus

als Geriatricum in Frage kommen, wenn es so aufgebaut ist, dass es die meisten vitalen Funktionen tonisiert und dadurch verbessert. Ginseng ist auf keinen Fall ein solches Universalmittel und allein gegeben kein Geriatricum. Wird es mit anderen, dem Falle angemessenen Mitteln gemischt verschrieben, so können seine Eigenschaften zusammen mit den anderen Mitteln zu einer Stärkung des alternden Organismus führen. Dasselbe gilt meiner Ansicht nach auch für das Procain. Im Prinzip muss vor jeder seriösen Indikation (Verschreibung) eine entsprechende Diagnose gestellt werden. Ich selbst verschreibe nie oder nur äusserst selten Procain, und Ginseng nur, wenn ich es angezeigt finde.»

**Dr. med. Hans Howald vom Forschungsinstitut der Eidgenössischen Turn- und Sportschule in Magglingen bekennt:**

«Persönlich war ich gegenüber Ginseng äusserst kritisch eingestellt, weil die meisten vorliegenden Untersuchungsberichte strengen wissenschaftlichen Normen nicht genügen konnten. Neuere, nach sauberen Kriterien durchgeföhrte tierexperimentelle Studien beweisen nun allerdings, dass Ginseng offensichtlich einen günstigen Effekt auf den Energietstoffwechsel ausübt. Voraussetzung für diese positive Wirkung ist allerdings die Verwendung eines standardisierten Ginseng-Extraktes, welcher wirklich die als Wirksubstanz erkannten sogenannten Ginsenoside enthält. Letzteres ist leider längst nicht bei allen im Handel unter dem Namen Ginseng erhältlichen Präparaten der Fall! Und schliesslich bleibt durch entsprechende Versuche noch abzuklären, ob sich die erwähnten, im Tierversuch gewonnenen Erkenntnisse auf den Menschen übertragen lassen. Es bleibt auch zu hoffen, dass

## **«GERLECIT verbessert Ihre körperliche und geistige**

### **Leistungsfähigkeit.»**

GERLECIT Kapseln beheben Vitaminmangel bei zunehmendem Alter und lindern Beschwerden bei Arteriosklerose: **Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, ständige Müdigkeit, Beklemmung, Nervosität.** Zudem hilft GERLECIT bei verzögter Rekonvaleszenz, während oder nach Infektionskrankheiten.

**GERLECIT**® VON NATTERMANN  
Nur in Apotheken und Drogerien erhältlich.



mit der Zeit der exakte Wirkungsmechanismus aufgeklärt werden kann, welcher zurzeit noch nicht bekannt ist.

Nach meinem Eindruck scheint die Einnahme eines standardisierten Ginseng-Extraktes über einige Wochen beim älteren Menschen die verschiedenen Organfunktionen günstig zu beeinflussen. Bei Zufuhr eines Kombinationspräparates könnte der Effekt allerdings nicht auf Ginseng, sondern auf die Vitamine zurückzuführen sein, besonders wenn ein unterschwelliges Vitamindefizit vorliegt. Schädliche Nebenwirkungen sind meines Wissens bei guten Ginseng-Präparaten nicht bekannt. Ginseng ist sicher kein Wundermittel zur Verjüngung, doch scheint es in vielen Fällen gerade bei älteren Menschen entscheidend zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und damit zu einer besseren Lebensqualität beitragen zu können.»

**Professor Dr. med. Kurt Biener vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Zürich, äusserte sich:**

«Schon 1954, auf meiner ersten von vier Reisen, die ich als betreuender Sportarzt durch China machen konnte, war ich in Gesprächen mit ärztlichen Kollegen, aber auch mit chinesischen Trainern und Sportlern auf die Ginseng-Wurzel aufmerksam geworden. Ehe eigentlich in Europa ein regelrechter «Ginseng-Boom» entstand, war die praktische Begegnung mit diesem uralten Mittel als Kraft- und Vitalitätsspender eindrucksvoll. Die jahrhundertelangen Beobachtungen und Erfahrungen, die das Volk und die Volksmedizin mit dieser geheimnisvollen Wurzel gemacht hatten, waren nicht einfach als unwissenschaftlich vom Tisch zu wischen. Da mir allerdings noch keine exakten Doppelblindversuche bekannt waren, blieb ich skeptisch; es lohnt sich, in breit angelegtem Einsatz die bisherigen Studienergebnisse abzusichern.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass man sich als Wissenschaftler gegen bloss vermutete Wirkungen von Heilpflanzen verwahren muss. Die alten Volksweisheiten, die hinter dem Gebrauch vieler Heilpflanzen, auch der Ginseng-Wurzel, stecken, müssen jedoch respektiert und weiter wissenschaftlich überprüft werden. Gerade bei der weiteren Aufklärung der Wirkungsweise der Ginseng-Wurzel lohnt sich der wissenschaftliche Einsatz – Tradition verpflichtet!»



### Ginseng-Produkte in der Schweiz

Bern (sda) — Ginseng wird heute in den USA, in Japan und vor allem in Korea angebaut. Der qualitativ beste Ginseng stammt aus Korea. Diese Ginsengart enthält den proportional höchsten Gehalt an Wirkstoffen, vor allem jener aus der Region Kaesong. Abgesehen von den dortigen klimatischen und biologischen Bedingungen ist es die spezielle Pflege der Ginsengpflanzen durch die einheimischen Bauern, die eine uralte Tradition fortsetzen. Sechs volle Jahre dauert es, bis die Wurzeln geerntet werden können. Produktion und Verkauf liegen in Südkorea ausschliesslich in den Händen eines staatlichen Monopolbetriebs. Eine Ausnahme wurde nur für die in Lugano ansässige Pharmaton SA gemacht. 1979 gründete diese Schweizer Firma die Pharmaton-Korea Co. Ltd. in Seoul. In diesem koreanisch-schweizerischen Gemeinschaftsunternehmen wird mit europäischer Technologie aus der einheimischen Arzneipflanze der standardisierte Extrakt G 115 hergestellt. Insgesamt exportierte Südkorea im Jahr 1980 für 80 Millionen US-Dollar Ginsengprodukte. Ein Kilo der «Zauberwurzel» kostet 60 bis 100 Dollar (rund 136 bis 227 Franken).

*Last not least wollen wir noch den Kantonsarzt und Direktor des Kantonalen Pflegeheims St. Katharinental in Diessenhofen/TG, Dr. med. Hans Schenker, zu Wort kommen lassen, der als einer der kompetentesten Kenner der Geroprophylaxe (Vorbeugung von Alterskrankheiten) gilt:*

«Der für verschiedene Geriatrica angegebene Indikationsbereich ist sehr weit gefasst und erschwert deshalb den Wirksamkeitsnachweis zum Beispiel in klinischen Prüfungen. Die Angaben auf den Prospekten diverser Präparate nennen so unbestimmte und schwer definierbare Begriffe wie «allgemeine Abnutzungerscheinungen, Leistungsminderung, Nachlassen der körperlichen und geistigen Spannkraft, Gedächtnisschwäche, Schlaflosigkeit, Gereiztheit usw. Eindeutig positive Wirkungen zum Beispiel der zahlreichen Vitaminkombinations- oder der gängigen Procain- und Magnesiumpräparate konnten nicht bewiesen werden. Anderseits sind aber auch keine Berichte über unerwünschte Wirkungen dieser Arzneimittelzusammenstellungen bekannt geworden.»

Die Schlussfolgerung dieses Mediziners lautet ebenfalls, man solle den Arzt aufsuchen, um sich von ihm eine genaue Diagnose stellen zu lassen, bevor man ein als Geriatricum gepriesenes Mittel kaufe und einnehme. Denn: «Die Befindensstörungen im Alter sollten in jedem Fall durch eine subtile Diagnostik analysiert und nur im Rahmen eines klar festgestellten Krankheitsbildes behandelt werden.» Der Arzt könne dann unter Umständen eine Substanz verschreiben, welche den Energie- und Funktions-Stoffwechsel des Gehirns beeinflussen könne, ein Medikament vielleicht auch aus der Gruppe der Nootropica oder Antihypoxidotica, die unter den Geriatrica eine besondere Stellung einnähmen, jedoch nicht einfach in Apotheken gekauft werden könnten: «Es handelt sich um zentralnervös wirksame Arzneimittel, die die höheren Hirnfunktionen Gedächtnis-, Lern-, Auffassungs-, Denk- und Konzentrationsfähigkeit verbessern. Diese Mittel scheinen durch verbesserte Sauerstoffzufuhr und Glucoseutilisation den Stoffwechsel der Ganglienzellen günstig zu beeinflussen.»

*Umfrage Sylvia Gysling*

## **Quacksalberei in den USA – ein Milliardengeschäft**

*Ein Untersuchungsorgan des Kongresses ging während vier Jahren den fragwürdigen Praktiken der Quacksalberei nach. Laut seinen Angaben sind in 60 Prozent der Fälschungen oder irreführenden Versprechen Personen im Alter von über 65 Jahren betroffen. Rund 5 Milliarden Dollar pro Jahr werden für Mittel gegen Krebs, etwa 2 Milliarden für Arthritis-Mittel und ebenfalls etwa 2 Milliarden für Mittel gegen den Alternungsprozess aufgewendet.*

### **Kuhmist und Pferdewarzen**

*Zu den angepriesenen Heilmitteln bei Arthritis gehörten «Mondstaub» (nichts anderes als purer Sand), magnetische Armbänder, ein Apparat namens «Spektrochrom» (eine Metallbüchse mit nichts als einer 150-Watt-Birne), Umschläge mit Kuhmist usw. Als Kur gegen Krebs wurde in einer Tube zu einem Preis von 300 Dollar Bariumchlorid im Wert von ein paar Rappen verkauft. Weiter wurden Leute angehalten, zermahlene Pferdewarzen in saurer Milch und Schlangenfleisch zu sich zu nehmen. Hunderte von «Kliniken» in den USA und in Mexiko sind an diesem Milliardenbetrug beteiligt.*

### **Staat soll mehr aufpassen**

*Der Vorsitzende des Kongressausschusses und bekannteste Advokat der Rentner, der 84jährige Abgeordnete Claude Pepper, wies darauf hin, dass über 75 Prozent der angebotenen Produkte oder Kuren gefährlich oder schädlich sind. Da der Gutgläubigkeit und vielfach auch der Dummheit der Leute keine Grenzen gesetzt sind oder einzelne sich an jeden Strohhalm zur Linderung ihres Leidens klammern, verlangt Pepper, dass der Staat seine Aufsichtspflicht besser wahrnimmt. Verschärfe Strafen (bis zu fünf Jahren Gefängnis) sollen abschreckend wirken. Als erste Massnahme sind die Inseratabteilungen von 9500 Publikationen angeschrieben worden, besser auf die angepriesenen Produkte aufzupassen. Wenn für «Wundermittel» geworben werde, dann sei es besser, bei den zuständigen Behörden nachzufragen, ob die Arznei bekannt und getestet sei.*

*Walter Spahni, Washington  
(Aus dem «Badener Tagblatt» vom 2. Juni 1984)*