

Phytotherapie bei Altersbeschwerden

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, Stoffwechseleränderungen, 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 Extrakten 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.

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, Pilzen, Bakterien und Viren.

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 Leistun-

gen 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 Gebirgswäldern 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 Zentimeter 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 erbsengrossen 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.

Dr. Beatrix Falch

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>