

# Ginkgo, ein Baum gegen das Vergessen

Der Name Ginkgo leitet sich vom chinesischen Yin Xing, einer Kombination der Schriftzeichen „gin“ für Silber und „Kyo“ für Aprikose ab, ein Hinweis auf die silbrig schimmernden Samenfrüchte. Der deutsche Name „Japanischer Tempelbaum“ ist eine Anspielung auf die häufigen Pflanzungen in buddhistischen Tempelanlagen. Der Ginkgo Baum gilt als lebendes Fossil und ist der einzige Baum seiner Familie, der aus der Urzeit vor 250 Millionen Jahren übrig geblieben ist. Er fand ab etwa 1000 vor Chr. Verbreitung in Japan und der koreanischen Halbinsel. Nach Utrecht in den Niederlanden gelangte er um 1730. Der möglicherweise älteste Ginkgo Baum in Deutschland steht seit 1758 im Frankfurter Stadtteil Rödelheim.

Der Ginkgo ist getrennt geschlechtlich, es gibt eine männliche und eine weibliche Pflanze, die sich kaum voneinander unterscheiden und er gehört weder zu den Nadel-, noch zu den Laubbäumen. Aufgrund seiner anspruchslosigkeit wird der Ginkgo heute weltweit als Stadtbaum angepflanzt, wobei die weiblichen und die männlichen Bäume nur in China und Japan zwecks der Befruchtung nebeneinander gepflanzt werden. Aufgrund der unangenehm nach Buttersäure riechenden Samen wird ansonsten auf die weibliche Pflanze weltweit gerne verzichtet.

Das erste „Grün“ nach dem Atombombenabwurf auf Hiroshima stammte angeblich von einem Ginkgo Baum.

Die Wirkung des Ginkgo biloba basiert auf den drei Wirkstoffgruppen Flavonoiden, Bilobaliden und den Ginkgoliden.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Blätter, die Samen und die Wurzel verwendet, (hier hat die Verwendung der Wurzel positive Wirkungen bei Potenzstörungen und Ginkgoextrakt wird bei Frauen in der Menopause eingesetzt sowie um die weibliche Libido zu verbessern).

Wissenschaftlich nachgewiesene Wirkungen wurden aber bei der Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen festgestellt. Die Symptome sind Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Schwindel, Ohrensausen und Kopfschmerzen etc. Der Schwerpunkt liegt bei der Behandlung der Demenz, da Ginkgo-Präparate ähnlich wie Acetylcholinesterase-Hemmer wirken und die geistige Leistungsfähigkeit und das Zurechtkommen im Alltag verbessern.

Die Haupteinsatzgebiete von Ginkgo sind die Neuroprotektion, die Verbesserung der Gehirnleistung und des Lernvermögens, die Förderung der

**zebralen Neurotransmission und die Minderung von altersbedingten Neurotransmissionsdefekten. Nicht zu vergessen sind die Förderung der Durchblutung und die Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes.**

**Ginkgo hat Radikalfängereigenschaften und hemmt den plättchenaktivierenden Faktor (PAF) im Blut (entzündungshemmend). In diesem Zusammenhang stehen positive Effekte bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Nieren und des zentralen Nervensystems.**

**Das Anwendungsgebiet im täglichen Leben für Ginkgo ist der Einsatz bei Konzentrationsstörungen, damit man die tägliche Geistesarbeit besser verkraftet. Die Inhaltsstoffe stabilisieren die sensitiven Zellmembrane der Mitochondrien unserer Zellen und erhöhen damit die Energieleistung unseres Gehirns. Außerdem hilft Ginkgo bei allen Arten von Durchblutungsstörungen, ob im Herz, in den Beinen oder der Haut. Vor allem bei der Durchblutung im Gehör ist eine Verbesserung des Hörbildes bei Tinnitus belegt.**

**Der Wirkstoff Ginkgolid B vermindert die Schleimproduktion bei allergischem Asthma und eine Entzündung des Lungengewebes wird deutlich vermindert.**

**In der Tiermedizin wird Ginkgo unter anderem bei Pferden mit Durchblutungsstörungen und bei Hufrehe (Lederhaut der Hufe) eingesetzt. Im Einsatz mit Hunden werden Erfolge bei altersbedingter Verwirrtheit und Unruhe verzeichnet.**

**Die häufigste Art, Ginkgo anzuwenden, ist die Tablette in ausreichend hoher Dosierung. Man kann Ginkgo aber auch traditionell als Tee trinken.**

**Reformhaus Maier OHG, Allee 9, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/ 81557, Reformhaus-Heilbronn.de**