

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/bioflavonoide-und-kraeuter/ginkgo-ein-naturtalent-mit-langer-tradition/print.html>

Ginkgo - Ein Naturtalent mit langer Tradition

Der Ginkgobaum ist ca. 270 Millionen Jahre alt damit quasi ein lebendes Fossil. Er entwickelte sich im Erdzeitalter des Perm, als auch die Dinosaurier die Erde beherrschten. Seine ursprüngliche Heimat liegt in den Bergwäldern Chinas, Japans und Koreas. Er gilt als heiliger Baum und wurde oft als Tempelbaum in der Nähe von Klöstern gepflanzt. Die ältesten, noch lebenden Bäume sind etwa 4000 Jahre alt. Entwicklungsgeschichtlich gilt das Fossil als Nahtstelle zwischen Nadel- und Laubbaum.

Besonderheiten der Pflanze

Ginkgo ist eine zweihäusige Pflanze, was so viel heißt, dass es weibliche und männliche Bäume davon gibt. Nach 20 bis 30 Jahren bildet der Baum erste Büten, in deren Achseln sich kugelförmige, goldgelbe Samen von etwa 3 cm Größe entwickeln. Diese werden in Ostasien ähnlich wie Pistazien im Haushalt gebraucht. Als Arznei werden die getrockneten, entenfußähnlichen Blätter verwendet. Sie sind vier bis zehn Zentimeter lang und besitzen eine hell- bis tiefgrüne Farbe.

Ginkgo als Reparatuer und Radikalfänger

Schon vor 4800 Jahren wurde der Ginkgo als Heilpflanze bei Husten und Asthma erwähnt. Am meisten verbreitet war die Verwendung der Nüsse. Heutzutage setzt man Ginkgoextrakte vor allem bei beeinträchtigten Hirnleistungen wie Konzentrationsstörungen, Alzheimer und Gedächtnismangel ein. Nicht nur Schulkinder haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sondern auch stark beanspruchte Manager weisen Gedächtnisdefizite auf.

Normalerweise setzen freie Sauerstoffradikale das Zellensterben in Gang, die durch normale Stoffwechselprozesse, durch das Rauchen, Umweltverschmutzungen, Stress und durch Sonnenstrahlen entstehen. Außerdem schränken so genannte Mitochondrien, Energielieferanten der Zelle, die Nervenzellfunktionen ein oder zerstören sie sogar. Ein Spezialextrakt aus Ginkgo biloba hilft unterschiedlichen Studien zufolge, die Hirnleistungsstörungen und das Absterben der Hirnzellen aufzuhalten. Insbesondere stärken die Wirkstoffe Ginkgolide und Bilobalide aus dem Ginkgoblatt die Zellmembran vor den zerstörerischen Substanzen und Radikalen. Bilobalide sind sogar in der Lage, die geschädigte Hirnzellenfunktion wieder herzustellen. Dadurch verbessern sich das Gedächtnis und das Lernvermögen, und die Menschen können sich besser konzentrieren.

Unter dem Einfluss von Ginkgopräparaten kann das Blut wieder besser fließen

Die Zähigkeit des Blutes wird gesenkt und Nahrungsfette lagern sich nicht mehr so leicht an den Gefäßwänden ab. Ist eine Blutbahn so verengt, dass eine ausreichende Blutzirkulation nicht mehr gewährleistet ist, sucht sich das Blut mit Hilfe der Ginkgowirkstoffe neue Bahnen. Das gilt bei der Erkrankung von Demenzerkrankungen und bei Durchblutungsstörungen in den Beinen. Auch die feinen Gefäße des Innenohrs werden wieder gut durchblutet. Daher setzen Mediziner die Ginkgo-Extrakte auch bei Ohrensausen, Schwindelgefühl und Tinnitus ein.

Man sollte darauf achten, dass die Ginkgopräparate stets hoch dosiert sind, das heißt, die Tabletten sollte etwa 120 mg Wirkstoff enthalten. In Tees wird die Wirkung von Ginkgo durch die geringe Menge der Inhaltsstoffe bezweifelt.

Ginkgo als Stimmungsaufheller

Weiterhin wurde in einer Studie mit Golfern eine stimmungsaufhellende Wirkung beobachtet, und die Geschicklichkeit der Probanden verbesserte sich erheblich durch die Einnahme von täglich 240 mg Ginkgo biloba.

Ginkgopräparate stets hoch dosieren

Man sollte darauf achten, dass die Ginkgopräparate stets hoch dosiert sind, das heißt, die Tabletten sollte etwa 120 mg Wirkstoff enthalten. In Tees wird die Wirkung von Ginkgo durch die geringe Menge der Inhaltsstoffe bezweifelt. Die Einnahme von Ginkgo ist nahezu nebenwirkungsfrei. In ganz seltenen Fällen wurden leichte Magen-Darm-Beschwerden oder allergische Hautreaktionen beobachtet. In Kosmetika kommen die wertvollen Extrakte in Haarwaschmitteln und Hautpflegeprodukten vor.

Das Gehirn regelmäßig trainieren

Es empfiehlt sich jedoch, nicht nur auf die heilsamen Kräfte des Ginkgos zu vertrauen, sondern das Gehirn regelmäßig zu trainieren. Das Gedächtnistraining kann schon in der Schule beginnen: Mit der richtigen Technik lässt sich viel erreichen. Für das Einprägen von Informationen ist eine bildliche Vorstellungskraft wichtig. Die Hirnzellen kommen beispielsweise in Trapp, wenn man ohne Einkaufszettel einkaufen geht und sich stattdessen die benötigten Lebensmittel in einer Bilderkette merkt. Außerdem eignen sich die Geburtsdaten von Freunden und Verwandten bzw. deren Telefonnummern für das Gehirnjogging. Auch Kreuzworträtsel oder Kartenspiele regen die grauen Zellen an.

Durch Farbe und Form der Karten wird die rechte Gehirnhälfte aktiviert, und die Zahl spricht die linke Hirnhälfte an. Experten empfehlen darüber hinaus, auch einmal ungewohnte Dinge zu tun und beispielsweise als Rechtshänder mit der linken Hand zu schreiben. Körperliche und geistige Aktivität garantieren eine geistige Wendigkeit bis ins hohe Alter.