



Ginkgo (*Ginkgo biloba*)



Ginkgo ist schon seit 250 Millionen Jahren auf der Erde zu finden und damit die älteste noch lebende Pflanzenart. Ginkgo biloba ist mittlerweile der einzige Vertreter seiner Art (Ginkgoaceae), die vor 50 bis 150 Millionen Jahren noch aus mehreren Arten bestand. Er ist also eine Art lebendes Fossil.

Bemerkenswert ist, daß er nicht von Krankheiten befallen wird, weshalb ihm eine mystische Wirkung nachgesagt wird. Er wächst in jungen Jahren kegelförmig, um sich im Alter in der Krone ein wenig zu verbreitern.

Ginkgo ist eine Pflanze voller Besonderheiten: Er sieht aus wie ein Laubbaum, gehört botanisch gesehen jedoch zu den Nadelhölzern. Er kann über 1000 Jahre alt werden und ist äußerst widerstandsfähig. Die Blätter sehen fächerförmig aus und sind meist gelappt. Sie werden von gabeligen Blattnerven durchzogen. In den Blattachseln männlicher Bäume sitzen kätzchenförmige Blüten. Weibliche Bäume tragen die Samenanlagen. Später im Jahr bilden sich pflaumengroße, gelbliche Samen aus.



Der unangenehme Geruch der Samen nach Buttersäure führt dazu, dass in Europa vornehmlich männliche Ginkgobäume aus Stecklingen angepflanzt werden, während man in China und Japan vorwiegend weibliche Bäume als Allee- und Straßenbäume pflanzt und dabei, um eine Befruchtung zu erleichtern, männliche und weibliche Bäume nebeneinander setzt.

Seit dem 18. Jahrhundert wächst der Ginkgo wieder in Europa – angepflanzt in Gärten und Parks.

Er ist sehr unempfindlich gegenüber Luftschadstoffen und eignet sich deshalb sehr gut als Straßen- und Parkbaum. Des Weiteren ist er weitgehend resistent gegen Insektenfraß sowie von Pilzen, Bakterien und Viren ausgelöste Krankheiten, erträgt Temperaturen von bis zu -30 C und wächst sowohl auf sauren wie alkalischen Böden, wobei bei ersteren meist ein schlechteres Wachstum zu erkennen ist. Sehr nasse aber auch übermäßig trockene Böden werden dagegen nicht toleriert.

Blätter, Holz und Wurzeln sind für fast alle Insekten mehr oder weniger toxisch. So werden in Japan und China Blätter des Ginkgobaums als Lesezeichen verwendet, um Bücher vor Silberfischen und Insektenlarven zu schützen.

Seit Jahrtausenden wird Ginkgo in China und Japan als Tempelbaum und Heilpflanze gepflanzt und verehrt. Dieser Brauch hat dazu beigetragen, dass die Art so lange überlebt hat.

1945 brannte ein Ginkgo-Tempelbaum infolge der Atombombe von Hiroshima. Noch im gleichen Jahr trieb der Baum wieder aus und bekam neue Blätter. Das machte ihn in Japan als Symbol der Hoffnung berühmt.

Goethe schrieb ein Gedicht über Ginkgo, Künstler nahmen die fächerförmigen Blätter als Vorlage für Schmuckstücke. In Weimar gibt es ein ganzes Museum, das sich dieser Pflanze widmet.

Ein Film auf Youtube zur Ginkgo biloba Geschichte: <https://www.youtube.com/watch?v=85eaB0FOI4w> ()

Heil- und Wirkstoffe:

Die charakteristischen und einzigartigen Inhaltsstoffe von Ginkgo biloba sind die Ginkgolide und das Bilabolid, denn sie konnten bislang in keiner anderen Pflanze gefunden werden, außer in den Blättern des Ginkgobaums. Den Ginkgoliden schreibt man die Durchblutungssteigerung zu. Ginkgolide wirken antioxidativ im Gehirn. Die bessere Verträglichkeit von Sauerstoffmangel im Gehirn wird auch den Ginkgoliden zugeordnet. Alte Menschen und von Schlaganfall Betroffene profitieren davon. Die schützende und regenerative Wirkung auf die Gehirnzellen wird im Wesentlichen dem Bilabolid zugeschrieben.

Ginkgo biloba Blätter und noch mehr die Ginkgo Samenkernchen enthalten auch Ginkgosäure. Im Labor wurde experimentell nachgewiesen, daß Ginkgosäure eine hemmende und abtötende Wirkung auf Mykobakterien, die Erreger der Tuberkulose hat. Die Ginkbiloba Blätter und Samen können auch Allergien auslösen.

Ein Substanzgemisch von Flavonoiden, Ginkgoliden und Terpenen weist in Laborversuchen zahlreiche Effekte auf: Es schützt Nervenzellen vor schädlichen Einflüssen und unterstützt die Funktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn, die Gedächtnis und Lernen beeinflussen. Zudem greifen die Stoffe hemmend in die Blutgerinnung ein, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und fangen freie Radikale ein.

Anwendung

Im alten China wurde der Ginkgobaum sehr geschätzt, da ihm verjüngende Wirkung zugesprochen wurde. Heute ist der Ginkgobaum eine bedeutende Heilpflanze in der Altersheilkunde (Geriatric), aber auch in der Tinnitus-Therapie und bei Krankheiten, die die Arterien betreffen.



Demenz, eingeschränkte Hirnfunktion

Man versteht darunter eine unspezifische, altersbedingte Abnahme der geistigen Funktionen: Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Aufmerksamkeit, Energielosigkeit, Verwirrung, Müdigkeit, verminderte Geschicklichkeit, Ängstlichkeit, Tinnitus, Kopfschmerzen und Schwindel.

Zwei Metastudien an Demenzkranken zeigten, dass eine Verbesserung vor allem bei Patienten mit milden bis sehr milden Symptomen festgestellt wurde. Schwerere Fälle von Demenz konnten jedoch stabilisiert werden oder zumindest die Verschlechterung verlangsamt werden. Von der Behandlung profitierten besonders die kognitive Wahrnehmung, das Sozialverhalten und die Aufmerksamkeit.

Selbst bei Alzheimer-Patienten kann der Ginkgo gute Dienste leisten. Er wird wohl keine Wunder vollbringen, denn Alzheimer ist bislang nicht heilbar, aber der Ginkgo kann dazu beitragen, dass der geistige Verfall verlangsamt wird. Dazu muss der Ginkgo aber dauerhaft über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

Man kann den Ginkgo aber auch bei guter geistiger Leistungsfähigkeit einsetzen, wenn man anstrengende geistige Arbeit leisten muss. Dann hilft der Ginkgo beim Konzentrieren und dass man die Geistesarbeit besser verkraftet, z.B. ohne Kopfschmerzen. Das Gedächtnis und das Lernvermögen werden verbessert.

Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes

Ginkgo-Extrakte steigern aufgrund ihrer antioxidativen Eigenschaften die Flexibilität von Membranen bei Blutzellen (Erythrozyten, Leukozyten). Dadurch verbessern sich die Fließeigenschaften des Blutes und es kommt zu einer deutlichen Stimulation der Durchblutung, vor allem im Bereich der Kapillaren. Dabei nimmt die Versorgung mit Sauerstoff zu.

Außerdem hilft Ginkgo gegen alle anderen Arten von Durchblutungsstörung, sei es das Herz, die Beine oder die Haut.

Wegen seiner durchblutungsfördernden Wirkung ist Ginkgo ein wunderbares Mittel, um das Altern zu verlangsamen, sowohl geistig als auch körperlich. Man kann den Ginkgo auch regelmäßig einnehmen, um Schlaganfall und Herzinfarkt vorzubeugen.

Schützend auf die Nervenzellen

Heute weiß man, dass die wirksamen Bestandteile der Ginkgo-Blätter freie Radikale abfangen und eine Aktivierung bestimmter Eiweißstoffe (Enzyme) bewirken, die diese auch bekämpfen. Dadurch können Nerven- und Gehirnzellen vor Schäden geschützt und die Regeneration unterstützt werden.

Eine weitere wichtige Wirkung der Inhaltsstoffe ist die Förderung der Durchblutung, vor allem in der Mikrozirkulation, d.h. Nährstoffe und Sauerstoff werden besser bis in die kleinsten Gefäße (Kapillaren, Arteriolen, Venolen) transportiert. Der Energiestoffwechsel in den Zellen wird gefördert. Somit können die Mitochondrien („Kraftwerke“ der Zellen) wieder mehr Energie produzieren und die Nervenzellen werden insgesamt besser versorgt. Altersbedingte Schäden an den Nerven werden verringert.

Schmerzfreies Gehen bei Erkrankungen der Arterien

Die Schaufensterkrankheit, medizinisch: periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), ist eine tückische Krankheit und in den meisten Fällen die Folge einer Gefäßverkalkung (Arteriosklerose). Sie vollzieht sich schleichend und verengt nach und nach die Gefäße, die sauerstoffreiches Blut transportieren (Arterien). Oft erkranken an der pAVK langjährige Raucher, Bluthochdruckpatienten und Diabetiker.

Verengt oder verschlossen werden bei der pAVK fast immer die Gefäße in den Beinen (90%), was sich vorrangig durch Schmerzen beim Gehen bemerkbar macht. Legt der Betroffene eine Gehpause ein, lassen die Schmerzen nach.

Ginkgo-biloba-Blätter können die Symptome der pAVK, verbessern.

Ausgleichend bei Gleichgewichtsstörungen

Schwindel ist das Gefühl eines gestörten Gleichgewichts. Manchmal tritt Schwindel jedoch regelmäßig als Begleiterscheinung z.B. bei zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck auf, bei Blutarmut, Herzrhythmusstörungen oder bei Durchblutungsstörungen im Gehirn. Auch bei Hirntumoren oder nach einem Schlaganfall kann Schwindel auftreten.

Ginkgo-biloba-Blätter sind der Wirkstoff, der zur Behandlung von Schwindel empfohlen wird. Denn eines haben die Ursachen jedoch gemeinsam. Sie alle gehen mit einer unzureichenden Durchblutung im Gehirn einher. Betroffen sind die kleinsten Gefäße, die Arteriolen und Venolen. Ginkgo agiert in einer Doppelfunktion. Er stabilisiert die Gefäßwände und verbessert nachweislich die Durchblutung dieser kleinsten Blutgefäße im Gehirn. Der Extrakt wirkt also schützend auf die Gehirnzellen und versorgt sie besser mit Sauerstoff.

Vorsicht: Wer blutverdünnende Medikamente einnimmt, sollte Ginkgo nur in Absprache mit dem Arzt anwenden. Denn die Heilpflanze kann den Effekt der Blutgerinnungshemmer verstärken. Auch wer operiert werden muss, sollte Ginkgo vorher absetzen. Schwangere sollten auf Ginkgo verzichten.

Ginkgo Biloba, Gedicht von
Johann Wolfgang von Goethe 1815 (1749 - 1832)

Dieses Baumes Blatt, der von Osten
Meinem Garten anvertraut,
Gibt geheimen Sinn zu kosten,
Wie's den Wissenden erbaut.
Ist es ein lebendig Wesen,
Das sich in sich selbst getrennt?
Sind es zwei, die sich erlesen,
Dass man sie als eines kennt?
Solche Fragen zu erwidern
Fand ich wohl den rechten Sinn.
Fühlst du nicht an meinen Liedern,
Dass ich eins und doppelt bin?

Dieses Gedicht hat Johann Wolfgang von Goethe für seine späte Liebe Marianne von Willemer geschrieben.
Das Ginkgoblatt wird darin als Sinnbild für Liebe und Freundschaft beschrieben.

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen.
Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor.
Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

Literaturhinweis:

Pflanzliche Urtinkturen, Wesen und Anwendung, Roger Kalbermatten AT-Verlag

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/ginkgo.htm>

<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/ginkgo>

<http://www.phytodoc.de/heilpflanze/ginkgo/#wirkung>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Ginkgo>

<http://www.docjones.de/wirkstoffe/ginkgo-biloba>

<http://www.biloba-ginkgo.de/ginkgo-biloba-inhaltsstoffe/>