

Als «lebendes Fossil» wird der japanische Tempelbaum bezeichnet. Extrakte aus den symbolträchtigen zweilappigen Blättern dieser Heilpflanze werden mit Erfolg auch bei Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen eingesetzt.

Manuel Lüthy

# Ginkgo biloba

## Blätter mit faszinierender Wirkung



Die symbolträchtige zweilappige, fächerförmige Form der Ginkgo-Blätter inspirierte einst Goethe zu einem Gedicht. Heute fasziniert der japanische Tempelbaum, Ginkgo biloba, die Wissenschaftler.

### Lebendes Fossil

Zwar sieht der Ginkgo wie ein Laubbaum aus, doch das täuscht: Wie die Nadelbäume gehört er zu den Nacktsamern. Der Tempelbaum ist ein leben-

des Fossil; als einzige Art der einstmal weltweit verbreiteten Ginkkogewächse überlebte er in Ostasien. Wild soll er heute nur noch in entlegenen Gebieten in China vorkommen.

In Asien gilt der Ginkgo als ein Symbol für Langlebigkeit und wird gerne bei religiösen Stätten angepflanzt. In japanischen Tempeln wurde er vor rund 300 Jahren von Europäern entdeckt und importiert. Der Ginkgo erwies sich als idealer Park-, Strassen- und Alleebaum, da er sehr widerstandsfähig ist – nicht nur gegen Bakterien, Pilze und Feuer, sondern auch gegen Insektizide und Luftverschmutzung.

Ausserhalb Asiens werden vornehmlich männliche Pflanzen angebaut, denn die Früchte der weiblichen Pflanzen verströmen einen unangenehmen Buttersäure-Geruch. In Asien werden die «Silberaprikosen» gerne gesammelt, geröstet und, ähnlich wie bei uns Pistazien, gegessen.

### Altes, neues Heilmittel

In der chinesischen Medizin wird der Ginkgo schon seit über 3000 Jahren als Heilmittel bei verschiedenen Leiden eingesetzt. Während früher auch die Samen genutzt wurden, kommen in der modernen Medizin ausschliesslich Extrakte aus Ginkgo-Blättern zum Einsatz. Heute zählt der Tempelbaum zu den am besten erforschten Heilpflanzen. Ginkgo-Extrakte werden angewendet

bei Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Schwindelgefühl und Müdigkeit infolge altersbedingter Durchblutungsstörungen des Gehirns. Dieses Anwendungsgebiet gewinnt zunehmend an Bedeutung: Denn die Zahl der betagten Menschen steigt, und 15 bis 20 Prozent der Über-65-Jährigen leiden an kognitiven Störungen, wobei die Vergesslichkeit das häufigste Problem bei älteren Menschen darstellt.

Ferner werden Ginkgo-Extrakte auch eingesetzt zur Verbesserung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer, arterieller Verschlusskrankheit (Raucherbein) sowie bei Tinnitus (Ohrgeräusche).

### Auf die Menge kommt's an

Die Monographie der Kommission der Dachorganisation nationaler Fachgesellschaften für Phytotherapie, ESCOP, empfiehlt als Tagesdosis 120–240 mg des Trockenextraktes. Ginkgo-Extrakt ist gut verträglich; nur sehr selten werden leichte Magen-Darm-Beschwerden oder allergische Hautreaktionen beobachtet. In Drogerien und Apotheken sind auch rezeptfreie Ginkgo-Präparate, wie z. B. Symfonel®/-forte, erhältlich. Bei der Wahl eines Präparates sollte darauf geachtet werden, dass es genügend Wirkstoff enthält, da manche Präparate – wie auch selbst gebraute Tees oder Elixiere – nicht jene hohen Wirkstoffmengen aufweisen, wie sie bei klinischen Studien eingesetzt werden.