

Ginkgo biloba

Der Ginkgo biloba ist ein besonderer Baum. So wie wir ihn heute kennen, existierte er schon zur Zeit der Dinosaurier. Als ältester Baum der Welt kann man ihn als lebendiges Fossil bezeichnen (die ältesten Menschenfunde sind 2,5 Millionen Jahre alt; Ginkgo biloba gibt es seit 250 Millionen Jahren!). Ein Grund für dieses Überleben ist wohl seine enorme Resistenz gegenüber Luftverschmutzung, Viren, Bakterien, Pilzen und Insekten. Sogar die Atombombe von Hiroshima hat dieser Baum überstanden: Zwar verbrannte auch er im atomaren Inferno; doch schon im nächsten Frühjahr zeigten sich die ersten zarten grünen Blätter des Ginkgobaumes. Wer solche Ereignisse übersteht, besitzt offenbar unwahrscheinliche Kräfte, die die Wissenschaft seit einigen Jahren intensiv erforscht.

NAME

Botanisch	Ginkgo biloba LINNE (= Salisburia adantifolia Sm.)
Volksnamen	chinesisch: Yin Hsing (= Silber-Aprikose), Ya chio (=Entenfuss) deutsch: Ginkgobaum, Götterbaum, Tempelbaum, Fächerblattbaum, Silberfrucht französisch: arbre aux quarante écus, ginkgo englisch: maidenhair tree
Bedeutung des Namens	Ginkgo ist der chinesische Name des Baumes, abgeleitet von "Yin-kuo", was soviel wie Silberfrucht bedeutet. Der Beiname <i>biloba</i> stammt vom Lateinischen <i>bilobus</i> = zweilappig und nimmt Bezug auf die Blattform.

VORKOMMEN

in der Natur	Als Wildwuchs findet man Ginkgo biloba nur noch im Südosten Chinas.
kultiviert	Der Umstand, dass der Ginkgobaum im ostasiatischen Raum als Baum der Erkenntnis verehrt und als Tempelbaum gehegt wurde, half vermutlich, sein Aussterben zu verhindern. Mitte des 18. Jahrhunderts wurde der Baum nach Europa gebracht. Wegen seiner Gestalt und Form wird er heute gerne als Zier- oder Alleebaum in vielen Parks und Gärten angebaut. In Südfrankreich wird er zur Herstellung von pharmazeutischen Präparaten in grossen Kulturen angepflanzt.

BOTANISCHER STECKBRIEF

Ginkgo-Baum	langlebig, 30 bis 40 m hoch werdend, vielgestaltiger Habitus (schmal, kegelförmig oder ausgebreitet), Rinde grau, an alten Stämmen tief gefurcht, Stammesumfang 3 bis 4 m
Blätter	an Langtrieben wechselständig, an Kurztrieben zu 3 bis 5 gebüschelt, fächerförmig, derb ledrig, charakteristisch zweilappig, mit gabelig verzweigten Nerven durchzogen, frischgrün, im Herbst goldgelb, dann abfallend
Blüten	diözisch, d.h. männliche und weiblich Blüten kommen stets getrennt auf zwei verschiedenen Bäumen vor. Die weiblichen Blüten sind ähnlich langgestielten Eicheln, die männlichen Blüten ziemlich lange Kätzchen. Blütezeit Mai bis Juli.
Früchte, Samen	Früchte an der Basis mit kragenartigem Wulst, kugelig bis pflaumenförmig, gelben Mirabellen sehr ähnlich, von grün zu gelb zu braun reifend. Das unreife Fruchtfleisch der Samenanlage enthält die übelriechende Buttersäure, weshalb in Parkanlagen vorwiegend männliche Bäume angepflanzt werden.
Fortpflanzung	Der Ginkgo-Baum ist erst nach 20 Jahren vermehrungsfähig, während seine Reproduktionszeit über 1000 Jahre anhält. Zwischen Bestäubung und Befruchtung verstreichen ca. 5 Monate! Bei höheren Pflanzen dauert die Zeitspanne zwischen Bestäubung und Befruchtung üblicherweise nur Stunden oder einige Tage. Ginkgo biloba nimmt auch hier eine Sonderstellung ein: Die Befruchtung kann nicht unmittelbar stattfinden, weil zum Zeitpunkt der Bestäubung noch keine befruchtungsfähige Eizelle vorhanden ist. Gerät im Frühling ein Pollenkorn durch die Windbestäubung auf eine weibliche Blüte, so wandert dieses in eine spezielle Pollenkammer. Erst jetzt beginnt der weibliche Gametophyt allmählich zu reifen. Kurz vor Herbstbeginn – ca. 5 Monate nach der Bestäubung – findet die Befruchtung statt.

VERWENDUNG

kulinarisch	In Japan werden die Kerne geröstet als Beilage zu Gemüsegerichten gegessen.
medizinisch	Von Juni bis August werden die grünen Blätter eingesammelt und zu Tinkturen verarbeitet. Als Tee findet Ginkgo keine Verwendung.
Darreichungsformen	Tabletten MFT mit und ohne Mineralsalz, Tinktur MFT, Spagyrik, Gemmo Mundspray

HEILWIRKUNG DER GINKGOBLÄTTER

Inhaltsstoffe	Für die pharmakologischen Wirkungen von Blattextrakten, wie sie in Europa als Arzneimittel auf dem Markt erhältlich sind, kommen nach dem heutigen Stand der Wissenschaft hauptsächlich zwei Naturstoffgruppen in Frage: Flavonoide und Terpene.
Eigenschaften	<ul style="list-style-type: none"> Ginkgo-Zubereitungen wirken antioxidativ, zellmembranstabilisierend und durchblutungsfördernd. Ginkgoflavonglykoside und Terpenlactone verbessern die Fliesseigenschaften des Blutes durch Senkung der Viskosität, fördern die zerebrale und periphere arterielle Durchblutung und inaktivieren toxische Sauerstoffradikale (antioxidative Wirkung). <p>Dadurch wird die Gedächtnisleistung und das Lernvermögen gesteigert, die Durchblutung (v.a. im Bereich der Mikrozirkulation) verbessert und Gleichgewichtsstörungen positiv beeinflusst.</p>
Indikationen	<ol style="list-style-type: none"> Zur Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen: Nachlassen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit, Antriebsschwäche, Stimmungslabilität, Schwindelgefühle infolge Arteriosklerose Zur Verbesserung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer, arterieller Verschlusskrankheit (Schaufensterkrankheit = Claudicatio intermittens) <p><u>Hinweis:</u> Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitssymptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen.</p>
Dosierung und Behandlungsdauer	<p><u>Indikation 1:</u> 120 bis 240 mg Trockenextrakt in 2 oder 3 Einzeldosen. Die Behandlungsdauer richtet sich nach der Schwere des Krankheitsbildes und soll bei chronischen Erkrankungen mindestens 6 bis 8 Wochen betragen. Spätestens nach einer 3-monatigen Einnahme eines Ginkgo-Präparates ist zu überprüfen, ob die Weiterführung der Behandlung noch gerechtfertigt ist.</p> <p><u>Indikation 2:</u> 120 bis 160 mg Trockenextrakt in 2 oder 3 Einzeldosen. Die Besserung der Gehstreckenleistung setzt eine Behandlungsdauer von mindestens 6 Wochen voraus.</p>

UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN UND GEGENANZEIGEN

Nebenwirkungen	Sehr selten leichte Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder allergische Hautreaktionen
Gegenanzeigen	Überempfindlichkeit gegen Ginkgo-biloba-Zubereitungen

WANN ZUM ARZT?

Längerdauernde Behandlung	Vor einer längerdauernden Behandlung mit Ginkgo biloba sollte abgeklärt werden, ob die Krankheitssymptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen.
Unerwartete Symptome	Wenn nach längerer Einnahme von Ginkgo-biloba-Präparaten plötzlich Symptome auftreten wie z.B. Kopfschmerzen, Übelkeit, Schläfrigkeit etc, muss die Ursache dieser Symptome durch einen Arzt abgeklärt werden.