



# Ginkgo – Wirkung & Anwendung gegen das Altern

Ginkgo zeigt hervorragende  
Wirkungen im Kampf gegen  
altersbedingte Krankheiten

von Gabriela Vonwald

**M**an muss nicht unbedingt Botaniker sein und darf im Unterricht ruhig geschlafen haben. Trotzdem wird auch der Laie ein Blatt des Ginkgo-Baumes sofort erkennen. Vielleicht fällt ihm nicht gleich der volle Name ein – Ginkgo biloba –, vielleicht weiß er nichts über Herkunft und Anbau, aber – wohl auch dank umfassender Werbung – wird jeder automatisch an Gehirn, Gedächtnis und Konzentration denken. Bei kaum einem anderen Produkt aus der Naturapotheke funktioniert dies so automatisch wie hier. Und dabei handelt es sich nicht einmal um eine heimische Pflanze, also nichts, was schon Hildegard von Bingen beschrieben hätte oder die Großmutter uns in der Kindheit als Tee serviert hat. Aber vielleicht liegt die neue Faszination auch daran, dass wir Menschen heute immer älter werden und die Wirkung von Ginkgo sich eben hauptsächlich im Alter zeigt.

## Der Ginkgobaum

Was das Alter angeht, hat uns dieser Baum – denn um einen Baum handelt es sich – einiges voraus. Ein Ginkgobaum kann gut und gerne 1000 Jahre und älter werden und ist sozusagen der letzte seiner Art, weshalb er von Wissenschaftlern auch gern als „lebendes Fossil“ bezeichnet wird.

Und irgendwie ist alles an ihm paarig. Das Blatt – wenn man es genau betrachtet – wirkt wie zwei Teile eines Ganzen. Deshalb wird es in China als Abbild von Yin und Yang angesehen, dem

Gegensatzpaar des Lebens, bei dem das eine ohne das andere nicht existieren kann.

Wächst ein Ginkgo-Baum, entwickelt er meistens nur zwei starke Stämme, aus denen im Laufe der Jahre eine große Baumkrone wird. Deshalb war dieser Baum bereits für Goethe – der ein Ginkgoblatt in seinem berühmten „Fernöstlichen Diwan“ beschrieben hat – ein Sinnbild für Freundschaft.

## Ginkgo und seine Wirkung auf das Gehirn

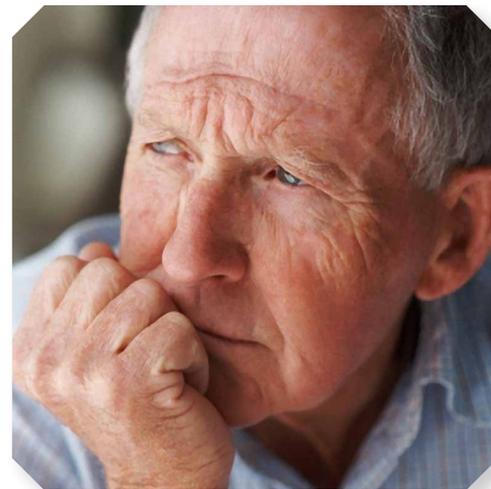
In der Naturheilkunde wird oftmals vom Äußeren einer Pflanze auf deren Wirkung geschlossen. Dies geht bereits auf Paracelsus zurück und findet die größte Ausprägung wohl in der Hhvhomöopathie.

Unser Gehirn besteht aus zwei Hälften, die über eine Brücke miteinander verbunden sind und ohne einander nicht die volle Leistung erbringen können. Vielleicht ein erster Hinweis auf die Wirkung von Ginkgo auf unser Gehirn und seine Leistungen?

Gerade im Alter lässt vor allem unser Kurzzeitgedächtnis nach. Menschen mit Demenz können sich oft in allen Einzelheiten an Erlebnisse aus der Kindheit erinnern, fragen aber alle fünf Minuten nach, wo sie denn eigentlich gerade sind und wer etwa die Frau sei, die da vor ihnen steht.

Wenn die Frau die eigene Tochter ist, ist dies oft nur schwer für alle Angehörigen zu ertragen. Ich selbst hatte schon mehrmals mit sehr alten

Menschen zu tun – beruflich genauso wie privat –, und habe beispielsweise meinen Schwiegervater mit 96 Jahren die letzten Wochen zuhause begleitet. Dabei hat mich immer fasziniert, wie glücklich es ganz offensichtlich diese Menschen macht, wenn sie sich nicht mehr mit den Dingen des Augenblicks belasten müssen, sondern ganz in Ruhe in ihren Erinnerungen leben dürfen.



Betrachten wir uns jetzt die Lebensspanne eines Ginkgobaumes, der schon viel erlebt hat und Menschen und Epochen kommen und gehen sah, ist es da nicht verständlich, dass uns auch dieser Baum und seine Inhaltsstoffe etwas von der Gelassenheit und Erfahrung weitergeben kann?

Oder anders gefragt: Würde es Sie allen Ernstes belasten, was jetzt gerade im Augenblick geschieht, wenn Sie bereits 500 Jahre auf dem Buckel hätten und wüssten, dass alles irgendwann vorbeigeht und sich ändert?

### Ginkgo sorgt für mehr Gelassenheit

Gelassenheit ist ein gutes Stichwort zum Thema Lernen und Gedächtnis. Wir wissen heute, dass sich das menschliche Gehirn unter Stress nichts merkt – alles weg, wie bei einem Sieb. Und es ist bekannt, dass der Satz vom „Lernen im Schlaf“ durchaus wahre Elemente enthält. Alles was Sie sich kurz vor dem Schlafen gehen nochmals durchlesen, wird in der Nacht in unserem Langzeitgedächtnis abgespeichert. Also in der Phase, wo keine neuen Reize auf uns einprasseln und wir in unserer Schaltzentrale ganz gelassen Ordnung schaffen können.

### Die Wirkung von Ginkgo steigert Denkleistung und Gedächtnis

Nun ist es ja bei vielen Kräutern und Heilpflanzen so, dass die Schulmedizin ihren Wirkungen sehr skeptisch bis ablehnend gegenüber steht, weshalb Sie allein schon deshalb hellhörig werden sollten, wenn dieses bei irgendeinem Blatt oder Inhaltsstoff nicht der Fall ist.

Zur Wirkung von Ginkgo gibt es inzwischen über 40 wissenschaftlich anerkannte Studien, die fast alle positiv und zugunsten des Baumes verlaufen sind. Man kann daher heute mit Fug und Recht behaupten: Extrakte aus dem Ginkgoblatt

– ausschließlich von den Blättern – unterstützen die Denkleistung, das Gedächtnis und wirken damit der Altersdemenz und sogar bis zu einem gewissen Grad Alzheimer entgegen.



Die Bäume, die bei uns oft in Parks und Alleen als Zierde herumstehen und wegen ihrer Blattfülle und paarigen Baumstämmen bewundert werden, könnten also tatsächlich eine Antwort

auf die immer älter werdenden Menschen mit immer stärker nachlassendem Gedächtnis sein.

### Ginkgo hilft bei Tinnitus und Kopfschmerzen

Doch wird Ginkgo nicht nur zur Stärkung der Gedächtnisleistung eingesetzt. Auch seine positive Wirkung auf Schwindelanfälle und Ohrprobleme wie Tinnitus konnte nachgewiesen werden. Dazu zeigt Ginkgo Wirkung bei allen Kopfschmerzarten, die auf eine mangelnde Durchblutung zurückzuführen sind.

Dies dürfte eine der Hauptwirkungen sein, denn Ginkgo fördert stark die arterielle Durchblutung und dies vor allem in den Gefäßen des Kopfes. Diese Durchblutungsförderung ist inzwischen gut untersucht und belegt und an der direkten Wirkung auf unser Nervensystem wird weiter intensiv geforscht – die bisherigen Ergebnisse sind durchaus vielversprechend.

### Die Anwendung von Ginkgo

Doch leider genügt es nicht, sich ein „Ginkgo-Tee“ zu brauen oder ein Billigprodukt aus dem Supermarkt zu kaufen. Alle wissenschaftlichen Studien belegen, dass sich erst bei einer bestimmten Dosis – Fachkreise sprechen von 240mg Extrakt aus dem Ginkgoblatt – eine Wirkung zeigt.

Außerdem muss sicher gestellt sein, dass die nicht wirksamen und sogar schädlichen Substanzen – beispielsweise die Ginkgolsäuren – stark reduziert wurden. Ein Präparat sollte also

Arzneibuchqualität aufweisen. Und dann ist die Anwendung von Ginkgo denkbar einfach, je nach Dosis ein bis zwei Kapseln, am besten am Abend.

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) – die sicher auf eine viel längere Erfahrung zurückblicken kann, da die Heimat des Ginkgo-baumes ja China ist – verwendet man nicht nur das Blatt, sondern auch die Samen und Früchte, um beispielsweise das Nieren-Yin zu stärken. Übrigens eine Energie, die ebenfalls im Alter stark nachlässt und sich oft zuerst an kalten Knien zeigt.

Wie sich für all jene doch der Kreis schließt, die mutig genug und bereit sind, über den Tellerrand hinauszuschauen.

### Ginkgo im Kampf gegen altersbedingte Krankheiten

Schließlich ist Ginkgo auch noch eine ausgezeichnete Quelle für sekundäre Pflanzenstoffe, die alle antioxidativ wirken, also Freie Radikale bekämpfen.

Freie Radikale sind – einfach ausgedrückt – Zwischenprodukte des Stoffwechsels, die leider hochreaktiv und dadurch aggressiv sind, da ihnen in ihrer Struktur ein Elektron fehlt, das sie sich von anderen Molekülen „besorgen“ oder besser ausgedrückt „rauben“.

Sind Freie Radikale in hoher Konzentration vorhanden, können diese wichtige Proteine, Zellmembranen und sogar die Erbsubstanz angreifen und dadurch verschiedenste Körperzellen

schädigen bis hin zur Schwächung unseres Immunsystems mit allen dazugehörigen Folgen.

Antioxidantien können nun diese Freien Radikale binden und dadurch unschädlich machen, wobei wir wieder bei unserem Ginkgo wären.

Für viele Anti-Aging-Forscher ist dies die zweite große Säule im Kampf gegen altersbedingte Krankheiten. Warum? Nun, wir werden zwar unser ganzes Leben lang von diesen Freien Radikalen „beschossen“, aber erst im Alter haben wir dem nichts mehr entgegensetzen.

Ginkgo enthält Proanthocyanine, wie wir sie auch im Rotwein oder im grünen Tee finden, alles Produkte, die uns bei einem langen Leben in Gesundheit unterstützen können.

Und was gehört noch dazu? Freunde. Womit wir wieder bei Goethe wären. Ein Ginkgoblatt als Sinnbild für Freundschaft – der Gedanke gefällt mir gut.

Also nutzen Sie die Kraft des Ginkgo für Ihre Gesundheit und für ein langes sowie geistig reges Leben.

Von Gabriela Vonwald – Mutter und Großmutter  
• Mitglied im Verein Freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V.

- Inhaberin einer Gesundheitspraxis und eines Schulungszentrums für Gesundheitsberufe in Wien [www.vonwald.at](http://www.vonwald.at)
- Gründerin und Obfrau eines Hilfsprojektes und einer Schule in Kenia [www.harambee.at](http://www.harambee.at)

