

BEWÄHRTES AUS DER NATUR *Ginkgo*

Ginkgo, *Goethe & Gedichte*

Die Fächerhänne ist Liebessymbol und Arzneipflanze

Neue Erkenntnisse: Der Ginkgo biloba hat eine positive Wirkung auf Gefäße und Nerven.

Er gilt als der erste Baum auf Erden: Den Ginkgo biloba gibt es seit mindestens 225 Millionen Jahren, je nach Quelle auch bis zu 300 Millionen Jahre. Zu der Zeit existierten die fünf Kontinente in ihrer heutigen Form noch gar nicht. Dafür lebten aber die Dinosaurier schon auf diesem Planeten. Diese Tatsachen machen den Ginkgo zu einem äußerst lebendigen Fossil. Alles ist das aber noch

längst nicht! Der Baum gilt als extrem widerstandsfähig. Er hat nicht nur mehrere Eiszeiten überlebt, er soll auch die erste Pflanze gewesen sein, die sich nach dem Atombombenabwurf auf Hiroshima aus der verseuchten Erde wieder gen Himmel reckte. Heute wird der Ginkgo in Großstädten sehr gern als Straßenbaum gepflanzt, weil Autoabgase und Streusalz ihm so schnell gar nichts anhaben können.

Ein Baum, der eine solche Widerstandskraft besitzt, weckt Erwartungen – auch bei Wissenschaftlern. Sie diskutierten seine Bedeutung als Heilpflanze intensiv. Kann der Extrakt von Ginkgo-Blättern die Gedächtnisleistung des Menschen steigern? So lautete eine wichtige Fragestellung. Dieser Streit dürfte nun beigelegt sein, denn vor wenigen Monaten hat die Europäische Arzneimittelagentur EMA dem Ginkgo eine positive Wirkung auf das Gehirn bescheinigt. Ein Komitee der obersten Arzneimittelbehörde Europas (»Committee on Herbal Medicinal Products«) stellte fest, dass bei einer Dosis von 240 mg Ginkgo-Extrakt pro Tag, über acht Wochen genommen, eine im Alter oft eintretende milde Demenz gemindert und damit die Lebensqualität gesteigert werden könne. Auch gingen die Wissenschaftler davon aus, dass Symptome wie schwere Beine und kalte Hände, wie sie bei leichten Durchblutungsstörungen häufig auftreten, gebessert werden können. Zu diesen Schlussfolgerungen kam die EMA-Behörde aufgrund mehrerer klinischer Studien, von denen sich die relevanteste

mit Erwachsenen, die 50 Jahre und älter waren, beschäftigte. Dabei stellten Mediziner eine Steigerung der Fließfähigkeit des Blutes und eine bessere Durchblutung bestimmter Hirnareale fest, was positive Effekte auf die kognitiven Fähigkeiten der Probanden mit milder Demenz hatte. Die Fachinformation ist bislang nur in englischer Sprache auf der Website www.ema.europa.eu abzurufen. Die EMA weist darauf hin, dass Ginkgo in Pulverform erst nach Ausschluss schwerer Indikationen durch den Arzt genommen werden sollte.

Der Harte und der Zarte

Der mächtige Baum ist gleichzeitig für seine Zartheit berühmt. Und das ist ihm zu verdanken: Johann Wolfgang von Goethe. Am 15. September 1815, also vor 200 Jahren, sandte der verliebte Dichter seiner Angebeteten, einer jungen Frau namens Marianne von Willemer, ein Ginkgoblatt mit einigen Versen. Seither ist der Baum immer auch ein ➤

SCHON GEWUSST?

In Japan werden die Ginkgosamen als Beilage zu verschiedenen Gerichten gereicht. Dabei werden nur die Kerne ohne ihre Schalen verwendet. Geröstet und gesalzen dienen die Samen auch als Knabberei. In Europa bekommt man Ginkgosamen nur als Konserve.



KOMMEN SIE GUT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT!

ZUTATEN:

- 300 ml Wasser
- 300 ml Dinkelmilch, ungekühlt (o. Kuhmilch)
- 2 Teebeutel indischen Gewürztees
- 2 TL BIO HÖHENFLUG PULVERMISCHUNG

HEIßER HÖHENFLUG CHAI
Wärmende Auszeit

In Gewürztee mit kochendem Wasser zubereiten und 10 Minuten ziehen lassen. Danach Dinkelmilch (ggf. erwärmt) hinzugeben. Alles zusammen mit dem Höhenflug Pulver kurz aufmischen, ggf. süßen. In Gläsern heiß genießen. Hmmm!

Reich an Mangan, welches dazu beiträgt, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

JEDEN TAG EIN BIßCHEN ARONIA

Aronia ORIGINAL Naturprodukte GmbH
www.aronia-original.de



Siegfried Bäumler.
Facharzt für Allgemein-
medizin in der Buchinger-
Klinik am Bodensee sowie
Autor von »Heilpflanzen-
praxis heute«

EXPERTENTIPP

» Auch bei Herzbeschwerden

Extrakte aus Ginkgoblättern wirken günstig auf die Fließeigenschaften des Blutes. Bei arteriosklerotischen Veränderungen der Herzkranzgefäße wird durch die Einnahme die Dichtigkeit der Gefäße verbessert, ihre Weitstellung günstig beeinflusst, und die Blutviskosität, also die Zähigkeit des Blutes, nimmt ab. Abgesehen von den Anwendungsgebieten von Ginkgo-Extrakten bei demenziellen Zuständen oder auch Tinnitus etc. ist eine Nutzung also auch bei funktionellen Herzbeschwerden möglich.

Symbol für die Liebe. Viele Menschen, die Goethes Heimatstadt Weimar besuchen, nehmen sich von einem der vielen Ginkgos der Stadt ein Blatt mit, trocknen es, rahmen es ein. Sie kaufen mit dem Blatt verzierte Tassen und Servietten oder Marzipan und Schmuck in Form des fächerförmigen Ginkgoblattes.

Heimisch ist der Ginkgo in China. Heute wird er aber weltweit angepflanzt. In Ostasien fand der Baum ab 1000 n. Chr. zunächst als Tempelbaum Verbreitung. Er gilt dort als Symbol für ein langes Leben, Fruchtbarkeit, Freundschaft und Unbesiegbarkeit. Um 1730 gelangten die ersten Pflanzen nach Europa und wurden im botanischen Garten der Universität Utrecht in den Niederlanden aufgezogen. Ein Ginkgo im Frankfurter Stadtteil Rödelheim wurde um das Jahr 1750 gepflanzt und gilt als der älteste Deutschlands.

Bei diesen Lobeshymnen auf den Ginkgo, der zudem so schöne Namen trägt wie Fächertanne oder Mädchen-

haarbaum, verwundert es, dass nicht jeder Mensch den Baum mag. So mancher, der ihn vor der Nase hat, kann ihn nicht riechen. Das liegt daran, dass der Ginkgo männliche und weibliche Bäume ausbildet, von denen die Samen der weiblichen Ginkgos, wenn sie im Herbst zu Boden fallen und zertreten werden, penetrant nach Erbrochenem riechen.

Ein Mahnmal für Frieden und Umweltschutz

Bei seiner langen Geschichte und seinen vielen Fähigkeiten erscheint eine Auszeichnung fast unwichtig: Zur Jahrtausendwende erklärte das deutsche »Kuratorium Baum des Jahres« den Ginkgo zum Mahnmal für Umweltschutz und Frieden und zum Baum des Jahrtausends. Doch was sind schon 1.000 Jahre, wenn man mindestens 225 Millionen auf dem Buckel hat ... ➡ **abe**



1



2



3



4



Gesundes für Körper und Haar

GINKGO IN SHAMPOO, SAFT UND TEE

- 1 **Eubiona »Honig-Kräuter Pflegelotion«:** Der Ginkgo-Extrakt gibt der Haut Vitalität und Spannkraft. www.eubiona.de
- 2 **Logona »Repair-Shampoo Ginkgo«:** Speziell auf die Bedürfnisse strapazierter Haare abgestimmt. www.logona.de
- 3 **Salus »Japanischer Tempelbaum Kräutertee«:** Aromatisierter Kräutertee mit Ginkgoblättern. www.salus.de
- 4 **Sanatura »Ginkgo-Ginseng-Kapseln«:** Kombination aus Pflanzenextrakten und Vitalstoffen. www.naturawerk.de

SCHON GEWUSST?

Der Ginkgo ist keine Übergangsform zwischen Laub- und Nadelbaum, wie häufig vermutet wird, sondern eine nacktsamige Pflanze, deren Blätter, Holz und Samen uns eine Vorstellung von Bau und Lebensweise urzeitlicher Bäume geben.