

Heilpflanzenporträt: Ginkgo Teil II

In der chinesischen Volksmedizin wurden Ginkgo-Blätter und -Samen bei Husten und Asthma eingesetzt. In den letzten Jahrzehnten wurde Ginkgo auch in der westlichen Welt naturwissenschaftlich - medizinisch erforscht und man fand heraus, dass spezielle Extrakte aus den Blättern die Fließeigenschaften des Blutes insbesondere in den feinen Blutgefäßen verbessern. Dadurch werden die Zellen besser durchblutet und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Daher wird Ginkgo- Spezialextrakt bei Durchblutungsstörungen im Gehirn und bei beginnender Demenz eingesetzt. Auch Symptome wie Schwindel oder Tinnitus sprechen oft gut auf Ginkgo-Extrakt an. Ein weiteres Einsatzgebiet ist die Arterielle Verschlusskrankheit, im Volksmund treffend „Schaufensterkrankheit“ genannt. Die gestörte Durchblutung in den Beinen bereitet den Patienten beim Gehen große Schmerzen, so dass sie eben oft vor Schaufenstern stehenbleiben und so tun, als betrachteten sie die Auslagen. Ginkgo-Präparate fördern hier ebenfalls die Durchblutung und können dazu beitragen, die schmerzfreie Gehstrecke zu verlängern.

Allerdings könnte es zu Wechselwirkungen mit blutverdünnenden Medikamenten kommen. Wer solche Arzneimittel verschrieben bekommt, sollte die Einnahme von Ginkgo auf jeden Fall mit dem Arzt besprechen.

Neue Forschungen weisen darauf hin, dass auch gesunde Menschen von der Einnahme von Ginkgo profitieren können, da er die Konzentrationsfähig-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

keit und Gedächtnisleistung steigert und man sich Dinge leichter merken kann. Auch scheint er für mehr Gelassenheit gegenüber Stress-Situationen zu sorgen. Man erklärt sich diese Wirkung dadurch, dass Ginkgo die Mitochondrien anregt. Mitochondrien sind quasi die „Kraftwerke“ der Zellen, sie produzieren Energie. Diese Energieproduktion lässt mit zunehmendem Alter nach und kann durch Ginkgo-Extrakt wieder etwas angekurbelt werden.

Allerdings darf man von all dem keine Wunder erwarten. Ginkgo kann keine Demenz heilen, wohl aber den Verlauf etwas verzögern. Erste Wirkungen sind meist erst nach zwei bis vier Wochen erkennbar. Das heißt, die Behandlung muss über einen längeren Zeitraum erfolgen, was aber aufgrund der guten Verträglichkeit kein Problem darstellt. Wichtig ist, dass eine Tagesdosis von 240 mg Ginkgoextrakt eingenommen wird, am besten verteilt auf 2 x tägl. 120 mg.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann