

## Ginkgo (Ginkgo biloba L.)

**Synonyma:** Silberpflaume, Fächerblattbaum, Fächertanne, Tempelbaum  
**Herkunft:** China, Japan

### Geschichte

Fossilfunde beweisen, dass bereits vor 190–280 Millionen Jahren die Gattung Ginkgoaceae auf fast dem ganzen Erdball verbreitet war. Während der letzten Eiszeit starb Ginkgo großflächig aus und fand nur noch in Ostasien geeignete Lebensbedingungen. Dort wurde das „lebende Fossil“ als Tempelbaum kultiviert. Holländische Seefahrer brachten ihn 1830 wieder zurück nach Europa, hier hielt er als Zierbaum Einzug in die botanischen Gärten.

### Botanischer Steckbrief

Der Ginkgobaum nimmt in der Pflanzenwelt einen besonderen Platz ein, da er weder zu den Laubbäumen noch zu den Nadelbäumen gehört. Er wächst aus 2 Keimblättern zu einem bis 40 m hohen Baum. Die fächerförmigen Laubblätter sind in der Mitte stark eingekerbt. Ginkgo ist getrenntgeschlechtlich; somit wachsen männliche und weibliche Blüten auf verschiedenen Bäumen, die vor der Geschlechtsreife (nach 20–30 Jahren) kaum zu unterscheiden sind. Die mirabellenähnlichen Samen der weiblichen Pflanzen riechen intensiv nach Buttersäure und sind in kleinen Mengen essbar. Der Baum kann bis zu 1 000 Jahre alt werden.

### Anbau

Der Anbau erfolgt hauptsächlich in Plantagen in den USA und China. Wegen der unangenehm riechenden Früchte werden v. a. die männlichen Pflanzen durch Stecklinge vermehrt und angepflanzt. Die Ginkgobaumblätter dienen als Rohstoff zur Herstellung von Naturextrakten.

### Ernte

Das Pflücken der Blätter beginnt Mitte Juli, wenn sie noch grün sind. Sie müssen innerhalb von 12 Stunden getrocknet sein, sonst welken sie zu stark.

### Inhaltsstoffe

5–7 % Terpenlaktone (davon 2,8–3,4 % Ginkgolide), 22–27 % Flavonglycoside, 4–10 % Proanthocyanidine, 0,4–2 % Biflavone, 2,6–3,2 % Bilobalid, 1–2 % Ginkgolsäuren.

### Wirkungen

Die Fließeigenschaften des Blutes werden durch Verminderung der Thrombozyten- und Erythrozytenaggregation und Steigerung der Mikrozirkulation verbessert. Ginkgo fördert die Aufnahme und Verwertung von Sauerstoff und Glukose in die Gewebe und stabilisiert damit den Zellstoffwechsel. Die stark antioxidative Wirkung wirkt möglichen metabolischen Störungen entgegen.

Weitere Wirkungen: Rückbildung bzw. Hemmung von Ödemen; neuroprotektive Wirkung, z. B. Schutz vor degenerativen Veränderungen cholinergischer Systeme; verbessert kognitive und soziale Fähigkeiten, Informationsverarbeitung im Gehirn und depressive Symptome dementer Patienten mit gleichzeitig besserer Verträglichkeit als synthetische Antidementiva; bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit ist bei Gesunden eine deutliche Verbesserung zu beobachten.

### Bewährte Indikationen

**Nach Kommission E:** Prävention und Therapie bei geriatrischen Erkrankungen, wie hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen, peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK) im Stadium II nach Fontaine, Schwindel, Tinnitus

**Weitere Indikationen:** Verbesserung der Durchblutung bei funktionellen Herzbeschwerden

### Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Sehr selten treten leichte Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und allergische Hautreaktionen auf. Aufgrund des hohen Gehalts an potenziell allergenen Ginkgolsäuren ist eine Teezubereitung nicht zu empfehlen. In Fertigpräparaten darf der Gehalt nicht über 5 ppm (0,0005 %) liegen.



**Abb. 1** Ginkgo (Ginkgo biloba L.): Aufgrund seiner Unempfindlichkeit gegen z. B. Luftschadstoffe, Streusalz oder Pilze wird er vermehrt als Straßen- und Parkbaum gepflanzt.  
Foto: © Pixelio/Sabine Geißler

**!** Bei gleichzeitiger Einnahme von Gerinnungshemmern (z. B. Marcumar) ist eine engmaschige Überwachung der Gerinnungsparameter sinnvoll, obwohl nach neuen klinischen Studien der Verdacht auf erhöhte Blutungsneigung entkräftet wurde [1].

### Darreichungsform/Dosis

Duogink® 60 mg Drg. (Fa. Duopharm); Ginkium® – Lsg. 40 mg, Tbl. 40 mg, speziell 80 mg, intens 120 mg (Fa. Hexal); Gingo-pret® – Tbl. 40 mg (Fa. Bionorica); Rökan® Novo – Tbl. 120 mg (Fa. Spitzner); Ceres Ginkgo Ø (Fa. Alcea) 1–3 × tgl. 2–5 Tr; Tebonin® (forte, konzent) Tbl. (Fa. Schwabe). Bei Demenzerkrankungen frühzeitiger Behandlungsbeginn mit standardisierten Fertigpräparaten mit 120–240 mg nativem Trockenextrakt über 8–12 Wochen. Bei pAVK und anderen Indikationen tägl. 120–160 mg Trockenextrakt in 2–3 Einzeldosen

[1] Evid. Based. Integrative Med. 2005; 2(3): 167–176). Aus: KFN-News 10/2006 17.7.2006

Dieser Artikel ist online zu finden unter:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0029-1242826>

Dipl.-Biol., HP Ellen Huber  
Am Bahnhofplatz 8, 83646 Bad Tölz  
E-Mail: [info@heilpflanzen-schule-millefolia.de](mailto:info@heilpflanzen-schule-millefolia.de)  
[www.heilpflanzen-schule-millefolia.de](http://www.heilpflanzen-schule-millefolia.de)