

Symbol der Liebe und des Lebens

Der Ginkgo (*ginkgo biloba L.*) ist eigentlich in China beheimatet, wird heute aber weltweit kultiviert. Er ist der letzte lebende Vertreter einer ansonsten ausgestorbenen Gruppe von Samenpflanzen – deshalb wird die Baumart gerne als „Lebendes Fossil“ bezeichnet. Er wird bis zu 40 Meter hoch, bildet eine imposante Krone aus und kann über 1000 Jahre alt werden. Der Ginkgo ist ein zweihäusiger Baum, es existieren also weibliche und männliche Pflanzen. Seine zweilappigen Blätter interpretierte Goethe als Symbol der Liebe und des Lebens und inspirierten ihn zu seinem berühmten Gedicht. Als Mahnmal für Frieden und Umweltschutz ist der Ginkgo vor einigen Jahren zum „Baum des Jahrtausends“ gewählt worden.

Unser Tipp: Ginkgo

Die aus den Ginkgo-Blättern gewonnenen Extrakte können in verschiedenen Bereichen Anwendung finden – die Extrakte zählen nach der Klassifikation der WHO zu den Antidementiva. So werden hirnorganisch bedingte Leistungsstörungen (wie Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Schwindel und Kopfschmerzen) mit Ginkgo-Spezialextrakten symptomatisch behandelt. Auch arterielle Durchblutungsstörungen und Tinnitus gehören zu den behandelbaren Krankheitsbildern. Bei demenzkranken Menschen kann durch die Einnahme von Ginkgo-Präparaten eine (kurzfristige) Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit festgestellt werden, was sich in der Regel überaus positiv auf die individuelle Lebensqualität und das Wohlbefinden der Betroffenen auswirkt.

Sebastian Kneipp:

„Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“

Tipp am (Weges-)Rande:

Der Kauf von Ginkgo-Samen zur Anzucht von Bäumen ist Vertrauenssache. Ein guter Fachhändler sollte auf folgende Fragen eine Antwort geben können: Erntezeit? (Alter des Samens) - Aus welchem Land kommt der Samen? (Winterhärte) - Wie wird der Samen gelagert? (Trocken, abgepackt, kühl und feucht) – Sind die Samen keimgeprüft? (Theoretische Keimrate zum Prüfzeitpunkt, Garantie bei Totalausfall bzw. Teilausfall). Bei Spezialanbietern gibt es manchmal Ginkgo-Keimlinge zu kaufen.

Unerwünschte Nebenwirkungen bei der Einnahme von Ginkgo-Präparaten wie Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und allergische Hautreaktionen treten äußerst selten auf.

Vorsicht: Vor dem Genuss von Teemischungen mit Ginkgo-Blättern rät die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände ab! Diese enthalten Ginkgolsäuren, welche bei der Extrakterstellung entfernt werden und sonst aber u.a. Allergien auslösen können.

... Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich
Charité Berlin

Kontakt: Kneipp-Bund Landesverband Bayern e.V., Ständlerstraße 45, 81549 München
Telefon:089 5685-07, Fax: -88. info@kneipp-lv-bayern.de, www.kneipp-lv-bayern.de