



# Der Ginkgobaum – Fossil mit Zukunft

**GESUNDHEITSECKE** **Uralt, einzigartig und gut erforscht. Der Ginkgo hat Jahrmillionen und Atombomben überlebt. Heute verbessern gut untersuchte Medikamente aus seinen Blättern Gedächtnisleistungen von jungen wie älteren Menschen.**

Der Ginkgobaum ist in vielerlei Hinsicht ein spezieller Baum. Das «lebende Fossil» wurde von einem Botaniker als «Weltenbaum, der die Geheimnisse einer unermesslichen Vergangenheit bewahrt» bezeichnet. Versteinerungen lassen darauf schliessen, dass er bereits vor Millionen von Jahren existiert hat und seine Widerstandskraft gegenüber äusseren Einflüssen, Schädlingen und Umweltgiften ist legendär. Die erste spriessende Pflanze nach dem Abwurf der Atombombe in Hiroshima war ein Ginkgobaum. In Europa wird er seit dem 18. Jahrhundert in den Innenstädten von Grossstädten als beliebter Parkbaum angepflanzt.

Botanisch gesehen ist der Ginkgobaum die einzige überlebende Art der Klasse Ginkgopflanzen. Er hat keine weiteren Verwandten unter den noch lebenden Pflanzen. Seine einmalige Blattform – fächerförmig, dreieckig und gespalten – erinnert an Farne. Die Samen mit ihrer fleischigen Aussenschicht sind in Ostasien eine Delikatesse, faulen jedoch rasch und die Fettsäuren riechen dann ranzig.

## Ginkgo ist nicht gleich Ginkgo

Als Arznei werden seine Blätter seit Mitte des 20. Jahrhunderts genutzt. Allerdings nicht als Teekraut, sondern in Form von patentierten Spezialextrakten. Die Arzneibücher schreiben Minimalgehalte vor; genau festgelegte Extraktionsverfahren der einzelnen Hersteller führen zur Anreicherung erwünschter oder aber Entfernung störender Inhaltsstoffe. Allerdings ist Ginkgo nicht gleich Ginkgo. Abhängig von den Anbaubedingungen und der Herstellungsmethode resultieren Extrakte unterschiedlicher Zusammensetzung und Qualität und jeder Ginkgo-Extrakt ist bezüglich Wirksamkeit und Verträglichkeit für sich zu bewerten.

## Verbesserter Blutfluss und Zellschutz im Gehirn

Ginkgo gehört heute zu den bestuntersuchten Medizinalpflanzen. In mehr als 300 Studien wurden seine Wirkungen und therapeutische Effekte untersucht. Die Hauptwirkungen betreffen die Verbesserung des Blutflusses in den kleinen Gefässen sowie die zellschützenden Eigenschaften der Ginkgoextrakte. Durch die verbesserte Mikrozirkulation wird, vor allem im Gehirn, die Sauerstoffversorgung sowie die Aufnahme und Verwertung von Glucose (Traubenzucker) gefördert, was zu einer Steigerung des Stoffwechsels und einer verbesserten Signalübertragung zwischen den Nervenzellen führt. Ausserdem wird

die Toleranz einer Sauerstoff-Unterversorgung im Gehirn, Herz und in der Leber erhöht.

Ausgeprägte antioxidative Effekte gegenüber schädlichen Stoffwechselprodukten (freien Radikalen) schützen Gefässe und Nervenzellen. Werden nämlich in diesen die «Zellkraftwerke» (Mitochondrien) überlastet und zu stark geschädigt, leiten sie ihren eigenen Untergang ein. Im Gehirn ist zudem eine gewisse Schutzfunktion gegen toxische Eiweissablagerungen wie sie bei Alzheimer vorkommen von Bedeutung.

## Verbesserte Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen

Die in der Schweiz erhältlichen Ginkgo-Medikamente sind für verschiedene Indikationen zugelassen. Diese stehen in einem klaren Zusammenhang mit den beschriebenen Wirkungen. Ihre grösste Verbreitung haben sie zur symptomatischen Behandlung und Verbesserung von Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen gefunden. Vom Ziel einer verbesserten Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung und Reaktionsgeschwindigkeit können jedoch nicht nur ältere Menschen profitieren (siehe Kasten).

Ginkgo-Produkte sind zudem zur unterstützenden Behandlung bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit («Schaufensterkrankheit»), bei Schwindel unbekannter Ursache und zur unterstützenden Therapie bei Tinnitus (Ohrgeräuschen) zugelassen. Wichtig für eine gute Wirkung ist die Einnahme in der vorgeschriebenen Dosierung von üblicherweise zweimal täglich 120 mg oder einmal täglich 240 mg Trockenextrakt über mindestens acht Wochen.

## Ginkgo bei Alzheimer-Demenz

Auch wenn das Fortschreiten einer Alzheimer-Erkrankung nicht aufgehalten werden kann, bedeuten über möglichst lange Zeit aufrechterhaltene geistig-mentale Funktionen für Betroffene und deren Angehörige viel Lebensqualität. Die oberste europäische Arzneimittelbehörde hat 2015 für den Einsatz von Ginkgo bei Demenz eine positive Empfehlung abgegeben (siehe Kasten). Mit seiner Aussage in einem Fortbildungsbeitrag unterstützt Professor Reto W. Kressig, Chefarzt Altersmedizin an der Uni Basel, die Einnahme von Ginkgo als Teil einer auf verschiedenen Ansätzen beruhenden Therapie: «Zum heutigen Zeitpunkt gibt es keine rationalen Gründe, die seit Jahren zur Verfügung stehenden symptomatisch wirkenden Antidementiva nicht einzusetzen.»

Diese Erkenntnisse aus der Wissenschaft und Klinik und das Sinnbild des Ginkgo-Baums für ein langes Leben kommen sich damit ziemlich nahe.

BEAT INNIGER,

OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN

Weitere Infos zum Thema finden Sie in der Web-Link-Übersicht unter [www.frutiglaender.ch](http://www.frutiglaender.ch).



Ginkgo – der Baum für ein langes Leben.

BILD SCHWABE PHARMA AG, KÜSNACHT

## Wirkung bei Alzheimer und Demenz bestätigt

Die oberste europäische Arzneimittelagentur EMEA hat 2015 nach dreijähriger Arbeit eine positive Empfehlung zum Einsatz von Präparaten mit einem Ginkgo-Blätter-Extrakt bei altersbedingt nachlassenden geistig-mentalen (kognitiven) Leistungen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei milden Formen von Demenz gegeben. Der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel stützt sich dabei sowohl auf die Überprüfung klinischer Studien, einer nachvollziehbaren und plausiblen Wirkung als auch auf die allgemein anerkannte medizinische Verwendung von Ginkgo-Präparaten über die letzten 30 Jahre. Damit seien ausreichend Daten zur Unbedenklichkeit und Wirksamkeit vorhanden.

BI

## Wirkung auf die Gedächtnisleistung gesunder Personen

In einer Untersuchung nahmen gesunde Personen zwischen 45 und 56 Jahren während sechs Wochen entweder ein Ginkgo- oder ein Scheinmedikament (Placebo) ein. Danach wurde ihr Erinnerungsvermögen in einer Alltagssituation getestet.

Während zwei Minuten mussten sie sich Termine mit Zeit, Person und Ort merken (z.B. am Dienstag zwischen 8 und 9 Uhr Thomas in Bern anrufen). Unmittelbar danach sowie nach 45 Minuten mussten sie diese wieder abrufen. Die Gruppe, welche vorgängig das Ginkgo-Präparat eingenommen hatte, schnitt dabei klar besser ab. Die Studie zeigt, dass nicht nur ältere Menschen mit eingeschränkten mentalen Funktionen von Ginkgo profitieren können, sondern auch jüngere Personen bei ihren alltäglichen Aufgaben.

BI