

## Ginkgo, der Wunderbaum – oder doch nicht?

Vor über 200 Jahren wurde der Ginkgo von Japan nach Europa gebracht. Der Baum mit den besonderen Blättern ist für seine heilenden Kräfte bekannt, gerade auch im Zusammenhang mit Demenz. Ist das ein Mythos, oder steckt mehr dahinter?

*Dieses Baumes Blatt, der von Osten  
meinem Garten anvertraut,  
gibt geheimen Sinn zu kosten,  
wie's den Wissenden erbaut.*

Kein Geringerer als Johann Wolfgang von Goethe schrieb diese Zeilen. Es ist der Anfang des Gedichts «Gingo biloba», das er im Jahr 1815 für Marianne von Willemer verfasste, einer 35 Jahre jüngeren Frau, zu der sich Goethe hingezogen fühlte. Er sinnierte nicht zufällig über dem Blatt des Ginkgo-baumes mit seiner typischen gespaltenen Form. Goethe fand grossen Gefallen an diesem Baum asiatischen Ursprungs und liess mehrere davon anpflanzen. Einer davon ist inzwischen 200 Jahre alt und kann in Weimar bewundert werden.

Wer sich für Botanik nicht besonders interessiert, weiss vielleicht nicht, wie ein Ginkgo aussieht, hat aber schon von der Heilkraft gehört, die der Pflanze zugesprochen wird. Insbesondere betreffend Demenz soll Ginkgo positiv wirksam sein, aber auch bei Durchblutungsstörungen, Schwindel, Tinnitus und anderen Beschwerden könne Ginkgo helfen. Woher kommt der Wunderbaum?

### Verewigter Schreibfehler

Sein natürlicher Ursprung liegt in China. Seit Jahrtausenden werden verschiedene Teile des Ginkgobaumes in der chinesischen Medizin verwendet. Im II. Jahrhundert gelangte der Baum via Korea nach Japan und wurde in ganz Ostasien zu einem verehrten Tempelbaum. Um das Jahr 1730 wurden die ersten Ginkgobäume in Europa angepflanzt, und zwar im holländischen Utrecht.

Der Name Ginkgo leitet sich vom japanischen Gin (Silber) und Kyo (Frucht) ab und bezieht sich auf die silbern schimmernden Samen. Der Baum müsste also Ginkyo heissen. Aber der deutsche Arzt und Japanforscher Engelbert Kaempfer hat für die seltsame Schreibweise gesorgt. Er forschte um das Jahr 1700 über die Pflanzen in Japan, und in einem Text schrieb er aus Versehen Ginkgo statt Ginkyo. Dieser Fehler

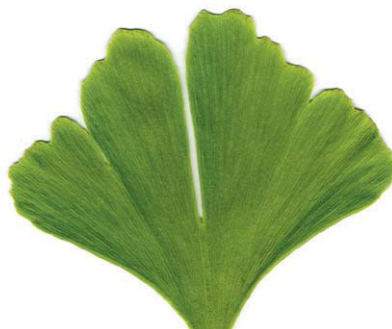
fand dann Einzug in die wissenschaftliche Nomenklatur: Ginkgo biloba. Der Zusatz biloba bezieht sich auf die zwei Lappen der Blätter.

Nebst dieser kuriosen Geschichte hat der Ginkgo noch mehr Besonderheiten zu bieten. Er ist weder ein Nadel-, noch ein Laubbaum, sondern bildet eine eigene Gruppe. Im Herbst wirft er die Blätter ab. Er kann 40 Meter hoch und 1'000 Jahre alt werden. Und der Ginkgo ist aussergewöhnlich resistent gegen Luftschadstoffe, Pilze und Krankheitserreger. Deshalb wird er gerne in Parkanlagen und für Alleen eingesetzt.

### Nur bedingt wirksam

Während in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Samenkerne, Wurzeln und Blätter verwendet werden, konzentriert sich die westliche Medizin auf Wirkstoffe, die in den Ginkgoblättern stecken. Daraus wird eine Substanz hergestellt, die unter dem Namen Ginkgo-Extrakt EGb 761 registriert und geschützt ist. Die zahlreichen wissenschaftlichen Studien, die inzwischen zur Wirksamkeit von Ginkgo gemacht wurden, gehen von der Verabreichung dieses Extraktes aus.

Hilft Ginkgo nun tatsächlich gegen Demenz? Zur Symptomlinderung? Zur Vorbeugung? Wer sich von den Forschungsergebnissen eine klare, offenkundige Bestätigung erhofft, wird enttäuscht. Die vielen Studienergebnisse, die inzwischen vorliegen, weichen zum Teil erheblich voneinander ab. Trotzdem darf nach heutigem Wissens-



Der Baum heisst «Ginkgo biloba», weil das Blatt zwei Lappen hat. Lateinisch bi = zwei, lobus = Lappen.



Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832) liess Ginkgobäume pflanzen.

stand die Formulierung gewagt werden: Ginkgo kann unter bestimmten Voraussetzungen therapeutisch wirksam sein.

Bei einer übergeordneten Auswertung vieler verschiedener Studien wurde überprüft, ob bei Menschen, die an der Alzheimererkrankung leiden, Ginkgo-Extrakt die Gedächtnisleistung verbessern und die Bewältigung alltäglicher Aufgaben wie Einkaufen und Körperhygiene fördern kann. Dieser Effekt konnte tatsächlich nachgewiesen werden. Dazu ist eine Dosierung von mindestens 240 Milligramm pro Tag notwendig. Auffällig ist, dass bei Alzheimerpatienten, die an demenztypischen Symptomen wie Depressionen, Schlafstörungen, Bewegungsdrang oder Angst leiden, die positive Wirkung deutlich stärker ausfällt als bei Versuchspersonen ohne diese Symptome. Und wie steht es um die Vorbeugung? Ob eine regelmässige Einnahme von Ginkgo-Extrakt in jüngeren Jahren die Wahrscheinlichkeit verringert, einmal an Demenz zu erkranken, lässt sich noch nicht abschliessend sagen. Die bisherigen Studien konnten das jedenfalls nicht nachweisen.

### Positive Ergebnisse aus Basel

Dafür gab es dieses Jahr eine gute Nachricht aus Basel. Eine Arbeitsgruppe unter der Leitung von Professor Reto W. Kreszig vom Basler Felix Platter-Spital hat ein Pilotprojekt durchgeführt, bei dem es um die Wirkung von Ginkgo-Extrakt ging. Die Versuchspersonen waren 50 Patienten im Alter von 50 bis 85 Jahren mit einem dia-

gnostizierten MCI. Die Abkürzung steht für «Mild Cognitive Impairment» und bedeutet eine leichte Einschränkung der Hirnleistung. Diese Personen mussten einen Test absolvieren, nämlich während des Gehens Aufgaben lösen, die eine geistige Konzentration erfordern, zum Beispiel von 50 an in Zweierschritten rückwärts zählen. Dabei wurde analysiert, wie die Schritte unregelmässig und unsicher werden. Eine Gruppe der Versuchspersonen erhielt dann sechs Monate lang Ginkgo-Extrakt, die andere ein Scheinmedikament ohne Wirkung (Placebo). Tatsächlich konnte nachgewiesen werden, dass sich die Ginkgo-Gruppe im Gegensatz zur Placebo-Gruppe nach ein paar Monaten bei diesem Test verbesserte. Die Gangstabilität wurde erhöht und damit das Sturzrisiko vermindert. Je länger die Personen Ginkgo-Extrakt einnahmen, desto besser wurde das Ergebnis. «Gibt geheimen Sinn zu kosten», schrieb Goethe über das Ginkgoblatt und meinte es philosophisch. Angesichts der vorliegenden Forschungsergebnisse dürfte es sich aber lohnen, diesem Baum weiterhin die Geheimnisse um seine heilenden Kräfte zu entlocken.



ww

In China seit Jahrtausenden als Heilpflanze genutzt: Ginkgo.

Foto: AtsuoKomori, Thinkstock



**CURA**domizil  
● ● ... IN GUTEN HÄNDEN

365 Tage pro Jahr für Sie im Einsatz

**Private Spitex** mit Krankenkassen-Anerkennung

für an Demenz erkrankte Menschen und  
Personen mit Unterstützungsbedarf

- Entlastung pflegender Angehöriger
- Alltagsbegleitung und Betreuung
- Grundpflege / Haushalt / Nachtwache

**Sprechen Sie mit uns. Wir finden eine bedürfnisgerechte Lösung für Sie.**

Tel. 061 465 74 00 | [info@curadomizil.ch](mailto:info@curadomizil.ch) | [www.curadomizil.ch](http://www.curadomizil.ch)