



Bild: Dionisvera/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Ginkgo

*Ginkgo biloba*

## Familie

Gehört zur Familie der Ginkgogewächse (*Ginkgoaceae*). Botanisch gesehen wird der Ginkgobaum – so wie auch Nadelbäume – den „gabel- und nadelblättrigen Nacktsamern“ (*Coniferophytina*) zugeordnet.

## Beheimatet

Der Ginkgobaum ist schon um die 250 Millionen Jahre alt und gilt deshalb als „lebendes Fossil“. Somit überlebte er sogar die Eiszeit. Beheimatet ist die Pflanze in China und Japan, wird aber auch in Europas Parks und Gärten angepflanzt.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter des Ginkgobaums werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

*Diterpene*, die vorwiegend aus *Gingkoliden A, B* und *C* bestehen. Weiters *Sesquiterpene*, darunter vor allem die Substanz *Bilobalid*. Außerdem sind *Gingkolsäuren* und *Flavonoide* enthalten.

## Anwendung

In mehreren kontrollierten klinischen Studien soll die Wirksamkeit von Ginkgo-Extrakten bei der Behandlung von **Durchblutungsstörungen** belegt worden sein. Auch bei *Tinnitus* und *Schwindel* soll die Pflanze helfen, sofern sie auf Durchblutungsstörungen oder altersbedingte Rückbildungsvorgänge beruhen. Zudem bei *Arteriosklerose* und *gefäßbedingten Seh- und Hörstörungen*. Die Wirkstoffe von Ginkgo greifen hemmend in die *Blutgerinnung* ein und verbessern somit die Fließeigenschaften in den Blutgefäßen; dies gilt für die Kapillargefäße im Gehirn. Als Resultat wird mehr Sauerstoff für die Zellen bereitgestellt. Das Zusammenspiel der im Ginkgo enthaltenen Inhaltsstoffe soll Nervenzellen vor schädlichen Einflüssen schützen sowie die Funktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn unterstützen. Die *kognitive Leistungsfähigkeit* und *Reizweiterleitung* im Gehirn soll verbessert werden, während gleichzeitig der Spiegel an Stresshormonen sinkt. Daher werden in der Volksmedizin auch **Gedächtnis- und Konzentrationsschwächen** mit Ginkgo behandelt.

**Achtung bei der Einnahme von Ginkgo-Präparaten während der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten!**