Ginkgo

Ginkgo biloba
Fächerbaum, Fächerblattbaum, Tempelbaum, Elefantenohrbaum
(Fam. Gingoaceae, Ginkogewächse)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Die Fam. der Ginkgogewächse gehört zu einer sehr ursprünglichen Pflanzengruppe (Nacktsamige Pflanzen, Gymnospermae). Sie ist bis in das Unterperm (vor rd. 300 bis 270 Mill. Jahren) nachgewiesen und war vor allem von der Trias bis zur Kreidezeit mit zahlreichen Arten besonders auf der Nordhalbkugel verbreitet. Vor 100 Mill. Jahren begannen die meisten Formen auszusterben und nur die einzige Gattung *Ginkgo* hat bis heute überlebt („lebendes Fossil“).
Der Ginkgo-Baum wird 25 m hoch (maximal 30 bis 40 m). Er hat fächerförmige (Name: Fächerbaum), bis 10 cm lange, gelb bis blaugrüne lederartige Blätter mit gabelig verzweigter Nervatur, die in der Mitte mehr oder weniger tief eingeschnitten sind (der chinesische Name für den Ginkgo lautet „Der Baum mit den Blättern wie Entenfüße“).

Im Herbst verfärben sich die Blätter goldgelb und werden Anfang November abgeworfen. Der Ginkgo ist getrenntgeschlechtlich; männliche und weibliche Blüten stehen in den Achseln von Tragblättern. Die männliche Blüte ist eine biegsame Achse mit Pollenblättern (6 bis 8 cm lange „Kätzchen“); die weibliche Blüte hat einen 4 cm langen Stiel und ähnelt einer kleinen Eichel. Sie besitzt zwei Samenanlagen, von denen sich nur eine zum reifen Samen entwickelt. Dieser hat das Aussehen einer zunächst grünen und dann gelborange-farbigen Kirsche oder kleinen Mirabelle (2,5 bis 3 cm), zählt aber nicht zu den Steinfrüchten. Der

äußere Teil der Samenschale ist fleischig und unreif süßlich, der innere dagegen hart und holzig. Reife Samen sind braun und übel riechend (sie enthalten Buttersäure); die stärkehaltigen „Kerne“ werden jedoch geröstetet und als Leckerbissen verzehrt (Handelsartikel in Ostasien).

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Noch vor 150 Mill. Jahren gab es auch in Europa einheimische Ginkgo-Arten. Wildwachsend und verwildert findet man den Fächerbaum heute nur noch in China. Es handelt sich ganz offensichtlich um Kulturformen; die Wildform ist unbekannt. Man vermutet, daß er ebenso wie seine altertümlichen Verwandten auch in Ostasien schon lange ausgestorben wäre, hätte man ihn nicht in China und auch Japan seit Jahrtausenden als Tempelbaum verehrt, gepflanzt, gepflegt und dadurch erhalten. Europäische Reisende sahen den Ginkgo erstmals im 17. Jhd. in chinesischen Tempelanlagen und die ersten Bäume kamen 1730 nach Europa (Linne beschrieb ihn 1758). In Mitteleuropa findet man den Ginkgo in vielen Parks und Gärten. Ein sehr alter und hoher Baum steht z.B. im Park des Münchener Botanischen Gartens.

Standort

Heimat des Ginkgos sind die gemäßigten Klimazonen und Subtropen. In Europa kann er außer in den nördlichen Regionen überall gedeihen, besonders in den etwas wärmeren Gebieten. Von Vorteil ist ein sonniger Standort und ein nicht zu schlechter Boden; ansonsten stellt der Ginkgo keine besonderen Ansprüche und ist widerstandsfähig gegen Luftverschmutzung.

Kultivierung

Als Heilmittel wird der Ginkgo auch in Plantagen kultiviert (z. B. in Frankreich, Carolina/USA), stammt aber auch aus Wildbeständen in China, Japan und Korea. Die Vermehrung erfolgt durch Samen oder Stecklinge im Frühjahr.

Zur Kultivierung ist viel Geduld erforderlich. Es dauert fast 20 Jahre, bis der Ginkgo vom Jugendstadium bis zu einem ansehnlichen Baum mit breiter Krone herangewachsen ist. Er wächst äußerst langsam und kann sehr alt werden (nachgewiesen sind in Europa über 210 Jahre). In Mitteleuropa findet man den Ginkgo zunehmend häufiger auch in Privatgärten. Seine Unempfindlichkeit gegen Umweltverschmutzung und Schädlingsbefall ist bemerkenswert. Selbst

Staub und Abgase in Großstädten scheinen sein Wachstum nicht zu behindern. Zuchtsorten sind z. B. „Fastigiata“ mit bis zu 9 m Höhe und säulenförmigem Wuchs, „Pendula“ mit breiter Krone und überhängenden Ästen oder „Princeton Sentry“, ein männlicher Baum mit schmalem Wuchs.

BRAUCHTUM

Brauchtum

In der chinesischen Medizin wird der Ginkgo schon seit Jahrhunderten verwendet, u. a. die Samen bei Husten, Kurzatmigkeit (traditionell gegen Asthma) und zur Behandung von Harninkontinenz (unwillkürlicher Harnabgang), außerdem bei Entzündungen und Scheidenausfluß.
In Europa hat der Ginkgo als Heilpflanze keine Tradition. Intensive Forschungen werden erst seit etwa 1960 durchgeführt.

Wissenswertes

In Frankreich und Deutschland zählen Ginkgopräparate zu den meistverkauften Kräuter-Heilmitteln.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Hauptbestandteil eines Extrakts aus Ginkgo-Blättern sind Flavonolglykoside (Quercetin, Kämpferol), Terpenlaktone (Ginkgolide A, B und C, Bilobalid) und Ginkgolsäuren.

Eine ausführliche Arbeit über die Inhaltsstoffe von *Ginkgo biloba* veröffentlichte Hölzl (1992).

Eigenschaften, Wirkungen

Die Wirkstoffe im Ginkgo sind durchblutungsfördernd und verringern dadurch schädliche Auswirkungen von Sauerstoffmangel in Körpergeweben, besonders im Gehirn. Die Weiterentwicklung bestimmter Gehirnkrankheiten (Gehirnödeme) wird gehemmt und deren Rückbildung beschleunigt – unterstützt durch die Aktivierung heilungsfördernder Botenstoffe. Außerdem wirkt Ginko altersbedingten Lern- und Gedächtnisstörungen entgegen, hilft bei Gleichgewichtsstörungen, fördert die Durchblutung und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Die Gefahr von Blutgerinseln wird verringert. Ginkgo kann zur Heilung von Krankheiten oder Verletzungen der Augen-Netzhaut beitragen und wirkt positiv auf das Nervensystem.
Eine besonders wichtige Funktion haben die im Ginkgo enthaltenen Flavonoide. Diese sind in der Lage, aggressive zellschädigende Substanzen – sogenannte freie Radikale – unschädlich zu machen. Im Körper entstehen freie Radikale beim Energiestoffwechsel oder werden über Umweltgifte (z. B. Rauchen) aufgenommen. Substanzen wie die Flavonoide nennt man daher auch Radikalenfänger (Antioxidanzien).
Aufgrund des großen Marktanteils von Ginkgo-Präparaten wird besonders in den USA sehr intensiv geforscht. Dennoch ist es bisher noch nicht gelungen, die therapeutische Wirksamkeit von Ginkgo-Extrakt bei Hirnleistungen ausreichend nachzuweisen.

Forschung

Das Forschungsgebiet der Ginkgo-Wirkungen ist noch relativ jung. In den nächsten Jahren ist mit Veröffentlichungen weiterer wissenschaftlicher Erkenntnisse zu rechnen.

Warnhinweise

Die fleischige Samenschale enthält mehrere allergieauslösende Stoffe, u. a Ginkgol, Ginkgolsäure und Bilobol. Allergische Hautkrankheiten können z. B. beim Einsammeln heruntergefallener Ginkgofrüchte ausgelöst werden.
Die Anwendung führt sehr selten zu leichten Magen-Darm-Beschwerden oder Kopfschmerzen.

Bei einigen Anwendungsgebieten des Ginkgos, über die auch in verschiedenen Medien berichtet wurde, ist die Wirksamkeit nicht nachgewiesen. Eine therapeutische Anwendung wird daher nicht befürwortet. Beispiele: Es handelt sich u. a. um aphrodisiakische Wirkungen, vorzeitiges Altern, geistige und körperliche Ermüdungserscheinungen, Zellentgiftung und Störungen von Organfunktionen, Blutdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Arteriosklerose, Unterstützung des Stoffwechsels, Steigerung oder Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, Vorbeugung gegen altersbedingte Leistungsminderungen und Konzentrationsmangel.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidroge: **Ginkgo folium** (Ginkgo-biloba-Blätter)
Schwerpunkt der Anwendungen ist die Behandlung von Leistungsstörungen des Gehirns durch eine Verbesserung der arteriellen Blutzufuhr. Die Förderung der Gehirn-Durchblutung verbessert die Gedächtnisleistung und verringert die Gefahr eines Schlaganfalls. Auch altersbedingte Hirnstörungen (senile Demenz) können behandelt werden. Leitsymptomatik sind Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen und Kopfschmerzen.

Anwendungsart

Die Droge besteht aus Ginkgo-Blättern in alkoholischen Auszügen (Trockenextrakt, extrahiert mit Aceton-Wasser). Im Handel werden standardisierte Fertigpräparate angeboten.
In der Regel ist zunächst durch einen Arzt die Art der Grunderkrankung zu klären. Behandlungsart und -dauer richten sich auch nach der Schwere der Krankheit.

PRODUKTE

Kosmetik

Ginkgo ist auch in einigen Haarwaschmitteln enthalten. Eine besondere Wirkung ist davon jedoch nicht zu erwarten.

→ **nach oben**
→ **zurück** zur Übersicht

Letzte Änderung: 15. August 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: 3. April 2025

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Ginkgo (*Ginkgo biloba*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in Brunnen/Schweiz: www.kraeuterabc.de (abgerufen am ……).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

• *Gingko*-Frucht (Zeichnung): Botanisches Museum Berlin;
• Verbreitungskarte *Ginkgo biloba*: Euro+Med PlantBase Project. Botanical Museum, Helsinki, Finland 2018; Data from BGBM Berlin-Dahlem, Germany. Source: World Checklist of Selected Plant Families (2010), © The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew;

alle übrigen Fotos:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (http://www.kraeuterabc.de/literatur/)

Hölzl, J. (1992): Inhaltsstoffe von *Ginkgo biloba* – Pharmazie in unserer Zeit / 21. Jahrg. / Nr. 5; S. 215–223 (VCH)