

Ginkgo biloba, auch als Ginkgo oder Fächerblattbaum bekannt, wird seit langem in der traditionellen Medizin, insbesondere in der chinesischen Medizin, verwendet. Einige behauptete medizinische Vorteile von Ginkgo umfassen:

1. **\*\*Verbesserung der Gedächtnisleistung:\*\*** Ginkgo wird oft mit der Verbesserung der kognitiven Funktionen in Verbindung gebracht. Einige Studien deuten darauf hin, dass Ginkgo-Extrakt die Gedächtnisleistung und die kognitive Funktion bei älteren Erwachsenen verbessern könnte. Es wird auch als mögliche unterstützende Maßnahme bei Alzheimer-Krankheit und Demenz erforscht.
2. **\*\*Durchblutungsförderung:\*\*** Ginkgo soll die Durchblutung fördern, insbesondere im Gehirn. Dies könnte dazu beitragen, die Sauerstoffversorgung und den Nährstofftransport zu verbessern.
3. **\*\*Antioxidative Eigenschaften:\*\*** Ginkgo-Extrakt hat antioxidative Eigenschaften, die dazu beitragen können, Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Dies könnte eine Rolle bei der Prävention von altersbedingten Krankheiten spielen.
4. **\*\*Verbesserung der Sehkraft:\*\*** Einige Menschen verwenden Ginkgo-Präparate zur Unterstützung der Augengesundheit und zur Verbesserung der Sehkraft. Es wird angenommen, dass dies auf die verbesserte Durchblutung zurückzuführen ist.
5. **\*\*Linderung von Beschwerden bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit (PAVK):\*\*** Ginkgo kann bei Patienten mit PAVK dazu beitragen, die Gehstrecke zu verlängern und die Schmerzen während des Gehens zu reduzieren.

Es ist wichtig zu beachten, dass die wissenschaftliche Forschung zu den Vorteilen von Ginkgo gemischt ist, und nicht alle behaupteten Vorteile sind eindeutig nachgewiesen. Darüber hinaus können Wechselwirkungen mit Medikamenten auftreten, und es können Nebenwirkungen auftreten, insbesondere in höheren Dosen. Personen, die Ginkgo als Nahrungsergänzungsmittel in Betracht ziehen, sollten dies mit einem Arzt besprechen, um potenzielle Risiken und Vorteile zu bewerten, insbesondere wenn sie andere Medikamente einnehmen oder bestimmte Gesundheitszustände haben.