

## Ginkgo Biloba: Langzeitstudie zur Wirkung auf Demenz

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Ist der blutflusssteigernde und Nervenzellen schützende Ginkgo-Extrakt auch einsetzbar gegen Alzheimer? Darüber wird heftig diskutiert. Eine weitere Studie, die aus 2012 stammt, deutet auf jetzt den langfristigen Effekt auf eine Verlangsamung der Entwicklung von Demenz nach, wobei die Wirkung nicht statistisch signifikant zu sein scheint. Eine vorsorgliche Einnahme lohnt sich dennoch.

### Ginkgo: Ein Baum aus vorgeschichtlicher Zeit

---

Erste Landpflanzen entstanden vor etwa 440 Millionen Jahre. Das waren noch keine Büsche oder ähnliches sondern einfach aufgebaute Farne. Es musste, so lehrt die Evolution der Arten, noch über 150 Millionen Jahre dauern, bis die ersten Nadelhölzer entstanden und weitere 150 Millionen Jahre bis zum Laubbaum. Zu den ersten Vertretern dieser Pflanzen gehörten auch die Ginkgoales, deren einzige rezente also heute noch lebende Art der Ginkgo biloba ist.

Damit nicht genug. Der riesige Baum aus einem kleinen Gebiet im Südwesten Chinas hat bei weitem mehr Superlative zu bieten. So kann er gut 40 Meter hoch werden. Außerdem kann es durchaus sein, dass ein heute erworbenes Ginkgo-Extrakt aus Blättern des gleichen Baumes gewonnen wurde, der schon im frühen Mittelalter einem naturheilkundigen Meister in China als Quelle gedient hat. Der Ginkgo biloba kann nämlich weit über 1.000 Jahre alt werden. Seine gesundheitsfördernde Kraft verliert er in dieser Zeit nicht.

So werden die Extrakte seiner Blätter so seit Jahrtausenden zu heilenden und vorbeugenden Zwecken genutzt. Im Mittelpunkt steht dabei, dass dieses Extrakt die Fließfähigkeit des Blutes erhöht. Zudem gilt es als Radikalfänger, durchblutungsfördernd und als natürlicher Schutz gegen den Abbau von Nervenzellen. Alle diese Eigenschaften sprechen dafür, Ginkgo-Extrakt zum Erhalt der Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses und möglicherweise auch gegen Beeinträchtigungen desselben einzusetzen.

### Neue Behandlungsmöglichkeiten gegen Alzheimer werden gebraucht

---

Hier rückt natürlich die Alzheimer-Erkrankung in den Fokus. Bereits heute schon gibt es keine Familie, die von diesem schleichenden Siechtum kognitiver Fähigkeiten verschont bleibt. Prognosen sagen zudem, dass die Prävalenz von Alzheimer bis zum Jahre 2050 um 400 Prozent steigen wird. Die Forschung ist fieberhaft damit beschäftigt, Gegenstrategien zu diesem heimtückischen Leiden zu entwickeln. Eine Heilung ist dabei nicht in Aussicht.

### **Es geht im jetzigen Stadium der Forschung deshalb eher darum, den Ausbruch der Demenz so weit wie möglich zu verzögern beziehungsweise die Symptome abzumildern.**

---

Dabei stehen neuen Behandlungsmethoden jedoch zahlreiche Hindernisse im Wege. Das erste und wichtigste besteht sicherlich im Auftreten von Nebenwirkungen. Dies um so mehr, da Alzheimer-Patienten sowie Risiko-Gruppen sich bereits im fortgeschrittenen Alter befinden und mit hoher Wahrscheinlichkeit von Mehrfacherkrankungen betroffen sind, was zu Wechselwirkungen mit individuell variierenden Kombinationen aus anderen Medikamenten führen kann. Zudem müssen auch wirtschaftliche Kriterien an Präparate angelegt werden, das heißt sie sollten kostengünstig und gut verfügbar sein.

Diese Hauptanforderungen „keine Nebenwirkungen“ und „kostengünstig“ erfüllt Ginkgo-Extrakt und bietet sich daher zur weiteren Erforschung an.

## **Kontrollierte Ginkgo-Studie über fünf Jahre**

---

Zu diesem Zwecke haben französische Wissenschaftler unter anderem vom Universitätsklinikum Toulouse eine kontrollierte Doppel-Blind-Langzeitstudie im Parallelgruppen-Design ins Leben gerufen. Dazu wurde zunächst ein primärer Endpunkt, der im Ausbruch einer Alzheimer-Erkrankung bestand, definiert. Als sekundären Endpunkt gaben die Forscher eine Demenz-Erkrankung mit vaskulärer, also die Blutgefäße betreffender Beteiligung an.

An der Untersuchung nahmen 2.854 Personen teil, die das 70ste Lebensjahr überschritten hatten und wegen leichter kognitiver Beeinträchtigungen in Behandlung waren. Sie gehörten also einer Risikogruppe für Alzheimer an. Einige potentielle Teilnehmer konnten aufgrund von Ausschlusskriterien jedoch nicht in die Studie aufgenommen werden. Die verbliebenen Teilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. In der einen, 1414 Personen zählenden Gruppe wurde ein Placebo vergeben und in der zweiten, 1406 Personen starken Gruppe bekamen sie ein Präparat mit 120 Milligramm Ginkgo-Extrakt. Die Einnahme erfolgte zweimal täglich. Alle drei Monate wurden die Probanden ärztlich untersucht, wobei auch die weisungsgemäße Einnahme von Medikamenten überprüft und sichergestellt wurde.

## **Die Ergebnisse sind nur auf den ersten Blick ernüchternd, weisen aber die Richtung für zukünftige Studien**

---

Nach einer Beobachtungszeit von fünf Jahren trat bei 61 Probanden aus der Ginkgo-Gruppe eine Alzheimer-Demenz auf. Bei der Placebo-Gruppe waren es 73 Erkrankungen. Auch wenn das nach einer ordentlichen Wirkung von Ginkgo Extrakt aussieht: die statistische Überprüfung zeigte: die Wirkung des Ginkgo-Extraktes war insgesamt nicht signifikant. Auch konnten zwischen den Gruppen keine nennenswerten Unterschiede im Auftreten von Demenzen mit vaskulärem Hintergrund festgestellt werden.

Allerdings blieben auch dem Ginkgo zugesprochene Nebenwirkungen, die in einer Häufung von Schlaganfällen vermutet werden, aus. Bei denjenigen Teilnehmern jedoch, die das Ginkgo-Extrakt über mindestens vier Jahre eingenommen hatten, zeigte sich eine signifikante Verringerung des Demenz-Risikos. Bei zukünftigen Studien schlagen die Wissenschaftler daher vor, das Design auf eine Langzeiteinnahme abzustimmen. Das allgemein geringe Auftreten von Demenzen in beiden Probanden-Gruppen führen die Forscher darauf zurück, dass diese Personen über einen überdurchschnittlichen Bildungshintergrund verfügten, was auch bei Risikofaktoren eine geringere Prävalenz zur Folge hat.

Obwohl eine Wirkung des Ginkgo-Extraktes nicht in zufriedenstellender Weise nachgewiesen werden konnte, halten die Wissenschaftler die Untersuchung doch für erfolgreich, da sie belegen konnte, dass kontrollierte Studien mit hohen Teilnehmerzahlen in einem doch recht beachtlichem Alter über einen längeren Zeitraum durchführbar sind.

## Wie beugt man der Alzheimer-Erkrankung vor?

---

Hierzu gibt es zahlreiche Studien. Als fast gesichert gilt, dass Menschen, die zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr geistig anspruchsvolle Tätigkeiten ausübten, eher an Alzheimer erkranken. Daraus schließt man, dass geistige Regsamkeit die Demenz hinauszögern oder sogar verhindern kann. Hilfreich ist alles, was das Gehirn trainiert, also Lesen, Musik hören, Kreuzworträtsel lösen, Gespräche mit Angehörigen und Freunden oder ins Theater oder ins Kino gehen. Da Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen die Alzheimer-Erkrankung begünstigen können, ist auch hier eine Vorbeugung möglich, zum Beispiel durch Abbau von Übergewicht, durch vollwertige Ernährung, regelmäßige Bewegung und dem weitgehenden Verzicht auf Nikotin und Alkohol.

## Ein hoher Homocystein-Spiegel steigert das Alzheimer-Risiko

---

Einige Ärzte der neurologischen Abteilung an der Universität von Boston untersuchten 1092 Menschen im Durchschnittsalter von 76 Jahren, die zu diesem Zeitpunkt keine Anzeichen von Demenz aufwiesen. Diese Menschen hatten schon acht Jahre früher an einer anderen Studie teilgenommen, in der bereits damals ihr Hcy-Wert gemessen wurde. Jetzt wurde von jedem die Messung des Hcy-Wertes wiederholt. Die Ärzte verfolgten den Verlauf der mentalen Gesundheit über die nächsten acht Jahre. 111 Personen entwickelten Demenz, wobei 83 davon als Morbus Alzheimer diagnostiziert wurden. Die Ergebnisse enthüllten sehr deutlich, dass die Höhe des Hcy-Wertes das Risiko, an Morbus Alzheimer zu erkranken, entscheidend erhöhte.

Die Schlussfolgerung des untersuchenden Ärzteteams war eindeutig: "Ein erhöhter Homocysteinwert ist ein starker, unabhängiger Risikofaktor für die Entwicklung von Altersdemenz und Morbus Alzheimer."

Patienten mit dieser Erkrankung weisen neben dem erhöhten Hcy-Wert im Blut auch einen niedrigen SAME-Wert im Gehirn auf. SAME ist der wichtigste Methyl-Spender im Gehirn. SAME hilft bei der Produktion und Aktivierung zahlreicher Neurotransmitter (Botenstoffe im Gehirn) wie zum Beispiel des Gedächtnis-Stimulus Acetylcholin. Homocystein wird unter Zuhilfenahme von Vitamin B6, B12 und Folsäure in Glutathion und eben dieses SAME umgewandelt.

# Frühere Gesundheitsbriefe zu Alzheimer und Homocystein

---

Im Archiv der Gesundheitsbriefe finden Sie zum Thema Alzheimer und Homocystein folgende Gesundheitsbriefe:

**Erhöhte Homocysteinwerte und Alzheimer (1)**

**Erhöhte Homocysteinwerte und Alzheimer (2)**

**Erhöhte Homocysteinwerte und Alzheimer (3)**

## MBP04: Ginkgo biloba - Preis: 14,90 €

---

Für den Erhalt der kognitiven Funktion und bei nachlassender Gedächtnisleistung im Alter. Ginkgo unterstützt die periphere Mikrozirkulation des Bluts, die mit der Hirnleistung verbunden ist.

Kräftige Formel für alle, die Gedächtnis und Konzentrationsvermögen auf Trab halten wollen. Für eine gute Sauerstoffversorgung im Gehirn. Ginkgo verfügt über membranstabilisierende und durchblutungsfördernde Eigenschaften. Mit Zink, Pantothensäure und Vitamin B6.

Zurzeit dreht sich alles um Kommunikation und Information. Das führt dazu, dass man täglich mehr Informationsimpulse zu verarbeiten hat. In den letzten Jahren konnte ein Anstieg von 3500 auf 8000 pro Tag beobachtet werden. Viele Menschen können Unterstützung beim Ordnen und Speichern der täglichen Informationsflut gut gebrauchen. Der Ginkgo ist eine in China heimische, heute weltweit angepflanzte Baumart. Er ist der einzige lebende Vertreter einer ansonsten ausgestorbenen Gruppe von Samenpflanzen, und wird daher auch als „Lebendes Fossil“ bezeichnet. Natürliche Populationen sind nur aus den Provinzen Chongqing und Guizhou im Südwesten Chinas bekannt.

Schon seit Jahrhunderten werden seine wertvollen Inhaltsstoffe geschätzt. Diese befinden sich in den Blättern des Baumes. Ginkgo enthält natürliche Antioxidantien, die Ihnen helfen, sich vor zellschädigenden freien Radikalen zu schützen.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**



## EBD30: Homocystein-Komplex - Preis: 19,80 €

---

Homocystein-Komplex ist komponiert aus den Vitaminen B12, B6 und B9. Mit Hilfe der Vitamine B6 (Pyridoxin), B12 (Cobalamin) und B9 (Folsäure) wird Homocystein in unschädliche Stoffe umgewandelt. Homocystein-Komplex trägt zur Normalisierung eines erhöhten Homocysteinspiegels bei, indem erhöhte Werte gesenkt werden. Das Produkt leistet so einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Gefäße.

Homocystein ist bei jedem Mensch im Blut zu finden und in einem gewissen Rahmen völlig normal. Es handelt sich um ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das bei der Verwertung des Eiweißbausteins Methionin entsteht. Seit einigen Jahren weiß man, dass der Homocysteinspiegel im Blut eine Bedeutung für die Gesundheit der Gefäße hat. Homocystein wird normalerweise im Körper



umgewandelt und ausgeschieden. Damit dieser Stoffwechsel optimal ablaufen kann, muss das Zwischenprodukt Homocystein zu Cystein abgebaut oder aber zu Methionin remethyliert werden. Beide Reaktionen sind direkt an die Vitamine des B-Komplexes (B6, B12 und B9) gebunden, welche als Koenzyme fungieren.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



## Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln