Ginkgo – der *Lebensbaum*

Der Ginkgo zählt zu den ältesten Pflanzen der Welt: Die Gattung ist mehr als 270 Millionen Jahre alt. Ein einzelner Baum kann über 1000 Jahre alt werden. In Ostasien wird der Ginkgo als kraftspendende und lebensverlängernde Heilpflanze verehrt. Extrakte aus seinen Blättern fördern die Durchblutung und können so die kognitive Leistungsfähigkeit unterstützen.

Ginkgo: alte *Lebenskraft*

Der Ginkgo hat eine besondere Stellung in der Pflanzenwelt. Er lässt sich in seiner Entwicklungsgeschichte zwischen Farnen und Nadelbäumen verorten und verfügt über eine erstaunliche Widerstandkraft: Nach dem Abwurf der Atombombe trieb in Hiroshima zuerst ein Ginkgo wieder Blätter aus.
Der Baum ist zweihäusig, es gibt also weibliche und männliche Bäume. Sie unterscheiden sich erst ab einem Alter von etwa 25 Jahren, wenn sie geschlechtsreif werden. Der ranzige Geruch der weiblichen Ginkgo-Früchte kommt von der enthaltenen Buttersäure.

Wertvolle *Blätter*

Die Blätter des Ginkgos sind an der Vorderkante tief eingeschnitten. Darauf verweist auch der Name dieser Art «biloba» (zweilappig). In den Blättern sind wertvolle Substanzen enthalten. Inhaltsstoffe mit Namen wie Ginkgoflavonglykosid, Ginkgolid A, B oder C und Bilobalid kommen in keiner anderen Pflanze vor.

Neuer Schwung für das *Gehirn*

Die Inhaltsstoffe des Ginkgos unterstützen die Energieversorgung der Nervenzellen im Gehirn. Sie verbessern die Fliesseigenschaften des Blutes und damit auch die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen. Dank diesen Eigenschaften kann der Ginkgo-Extrakt dazu beitragen, Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel zu reduzieren.

Ansaatanleitung für *Ginkgosamen*

Die Anzucht in im Haus ganzjährig möglich. Bedingung ist eine warme und helle Umgebung.

1. Rauhen Sie die Samen mit Sandpapier oder einer Feile leicht an und weichen Sie diese über Nacht in lauwarmem Wasser ein.
2. Legen Sie die Samen auf die Anzuchterde und bedecken diese dünn mit Erde. Die Erde feucht, aber nicht zu nass halten.
3. Bei 20–25 Grad C Raum- oder Gewächshaustemperatur sollte die Keimung nach 4–5 Wochen erfolgen. Ist es kälter, dauert es etwas länger.
4. Wenn die Keimlinge im Frühling 10–15 cm hoch sind, pflanzen Sie sie in einen grösseren Blumentopf in Erde, die mit etwas Sand vermischt ist.
5. Die Jungpflanze vor zu starker Sonneneinstrahlung schützen.
6. Jungpflanzen die ersten 2–3 Winter im Haus an einem kühlen, hellen Ort vor Frost schützen.
7. Der Ginkgobaum verliert im Spätherbst seine Blätter und treibt im Frühjahr neu aus.

SCHWABE
Schwabe Pharma
From Nature. For Health.