



## Naturheilkunde

### Die wichtigsten Heilpflanzen

#### ☐ Ginkgo biloba

Der Ginkgo biloba ist eine der ältesten Heilpflanzen der Welt. Er existiert bereits seit mehreren Millionen Jahren - also weitaus länger als der moderne Mensch.

Botaniker beschreiben ihn aufgrund seiner langen Geschichte auch als lebendes Fossil.

Der Ginkgo gilt als besonders widerstandsfähig gegen große Temperaturunterschiede. So verwundert es nicht, dass er während der zurückliegenden Jahrmillionen alle klimatischen Schwankungen überlebt hat.



Ginkgo biloba

Heimisch ist der Ginkgo in entlegenen Bergwäldern im Osten und Westen Chinas. Heute ist er aufgrund seines attraktiven Aussehens ein beliebter Zierbaum.

Bereits seit Jahrhunderten nutzen Menschen den Ginkgo als Heilpflanze. Die Wirksamkeit moderner Extrakte aus Ginkgoblättern gilt heute bei ausreichend hoher Dosierung als gesichert.

Angewendet wird Ginkgo bei Durchblutungsstörungen (insbesondere in kleinen und kleinsten Gefäßen) sowie bei nachlassenden geistigen Fähigkeiten, Konzentrationsstörungen, Ohrgeräuschen und durchblutungsbedingtem Schwindel. Zusätzlich wurde ein hirnzellschützender Effekt festgestellt.

#### **Durchblutungsbedingte Beschwerden**

Ginkgo findet in der Behandlung von Durchblutungsstörungen und ihrer Folgen (z.B. Ohrgeräusche, Schwindel, Kopfschmerzen, psychische Beeinträchtigungen) sowie nachlassender Gedächtnisleistung Anwendung.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

„Durchblutung ist Leben“ (Deutsche Gesundheitshilfe)

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Gütersloh (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

**Achtung:** Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.