

Tee mit Ginkgo keine gute Alternative zu geprüften Fertigarzneien

Ginkgo biloba gilt als die Arzneipflanze für Gedächtnis, Konzentration und mentale Gesundheit. Extrakte aus Ginkgo-Blättern zählen zu den wissenschaftlich am gründlichsten untersuchten Phytopharmaka und haben sich bei der Behandlung von hirnorganisch bedingten kognitiven Leistungsstörungen als wirksam und sicher erwiesen. Bei den in letzter Zeit in Drogerien, Reformhäusern und Supermärkten zunehmend angebotenen Ginkgohaltigen Teemischungen ist das jedoch nicht der Fall. Es gibt keinerlei Wirkungsbeleg, im Gegenteil: Sie enthalten unzulässig hohe Mengen von unter Umständen gesundheitsschädlichen Ginkgolsäuren! Das ergab eine aktuelle Untersuchung des Zentrallaboratoriums Deutscher Apotheker (ZL).

Ginkgolsäuren können Allergien auslösend und Nervenzellen schädigen. Bei der Herstellung von Ginkgohaltigen Fertigarzneimitteln wird deshalb der zulässige Gehalt an Ginkgolsäuren auf einen winzigen Anteil von 5 ppm (parts per million) reduziert. Wer ein hochwertiges, standardisiertes Ginkgo-Medikament aus der Apotheke in der empfohlenen Dosierung einnimmt, kommt auf die unbedenkliche Menge von maximal 0,6 bis 1,2 Mikrogramm Ginkgolsäuren pro Tag.

Anders stellt sich die Situation für die Konsumenten von Ginkgohaltigen Teemischungen und Lebensmitteln dar, deren Hersteller an der Bekanntheit und Popularität von Ginkgo-Arzneimitteln zu partizipieren versuchen. Die im Eschborner Zentrallaboratorium Deutscher Apotheker durchgeführte Analyse von neun verschiedenen Ginkgohaltigen Teeprodukten ergab eine zum Teil enorme Belastung mit den bedenklichen Ginkgolsäuren.

Meike Krzywon und ihre Kollegen ermittelten: „Die für Arzneimittel zulässige höchste Tagesdosis an Ginkgolsäuren von 1,2 Mikrogramm (entsprechend dem Grenzwert von 5 ppm) wurde im wässrigen Aufguss aller untersuchten Teeprodukte erheblich überschritten. Beim Genuss von nur einer Tasse solchen Tees nähme man das 40-Fache bis mehr als das 80-Fache der arzneilich zulässigen Ginkgolsäuren ein. Das bedeutet: „Eine gesundheitliche Unbedenklichkeit, wie sie für Lebensmittel zu fordern ist, ist bei der Einnahme von solchen Mengen an Ginkgolsäuren nicht gegeben, dies erst recht nicht, wenn täglich mehrere Tassen Aufguss getrunken werden“.

Weitere Informationen zu Phytotherapie-Forschung finden sie unter www.phytotherapie-komitee.de

KFN 12/2008 – 1. Dezember 2008