

## **Ginkgo-Extrakte steigern Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit**

**Standardisierte Ginkgo-Extrakte haben sich bei der Behandlung von Störungen oder nachlassender Leistungsfähigkeit des Gehirns als wirksam und sicher erwiesen. Vor kurzem ist außerdem der wissenschaftliche Nachweis gelungen, dass auch jüngere und gesunde Menschen von der pflanzlichen Gedächtnishilfe profitieren können.**

Nachdem viele ab etwa Mitte 40 eine nachlassende mentale Leistungsfähigkeit im Beruf und Alltag zu spüren beginnen, wollte die Arbeitsgruppe von Privatdozent Dr. Reiner Kaschel von der Universität Osnabrück wissen, inwieweit solche Erscheinungen mit Ginkgo-Extrakten gebessert werden könnten. Dazu haben die Forscher ein Kollektiv von 104 gesunden Menschen ab 45 Jahren, die mindestens 50 Prozent ihrer Arbeitszeit am Bildschirm verbringen, einem Belastungstest unterzogen. Alle Probanden fühlten sich gesund und den Belastungen ihres Berufs gewachsen. Ein Teil von ihnen erhielt daraufhin für die Dauer von sechs Wochen den Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761 in einer täglichen Dosierung von 240 Milligramm, in der Kontrollgruppe bekamen die Probanden lediglich ein wirkstofffreies Scheinpräparat (Placebo). Geprüft wurden vor allem die Daueraufmerksamkeit und die reaktive Belastbarkeit der Probanden.

Die Ergebnisse der Studie waren eindeutig:

- ✓ Unter der Einnahme des Ginkgo-Extraktes sank die Anzahl der Fehler um 30 Prozent, was im Vergleich zu Placebo einer signifikant besseren Daueraufmerksamkeit entsprach.
- ✓ Die wahrgenommene Belastung (Stress) verringerte sich in der Ginkgo-Gruppe im Laufe der Behandlung, während sie in der Kontrollgruppe stieg. Auch hier war der Unterschied signifikant.
- ✓ Das gleiche galt für die Lebensqualität, die in der Ginkgo-Gruppe signifikant besser war, als in der Placebo-Gruppe.

Fazit des Wissenschaftlers: „Die Ergebnisse sprechen dafür, dass unter dem Ginkgo-Extrakt die Qualität der Arbeit besser wird, nicht unbedingt die Geschwindigkeit, und das bei abgemildertem Stress.“

Für die Praxis wichtig ist noch, dass sich der Ginkgo-Extrakt als besonders gut verträglich erwies. Bei einer Gabe an Gesunde, laut Dr. Kaschel, eine unabdingbare Voraussetzung.

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter [www.phytotherapie-komitee.de](http://www.phytotherapie-komitee.de)

KFN 8/2009 – 14. August 2009