

Studie: Die Wirkung von Ginkgo aufs Gehirn kann nicht nachgewiesen werden!

Fazit: Anstelle von Ginkgo sollten Ginseng, Sport und vor allem professionelles Gehirntaining treten

Der Ginkgo ist eine Baumart, die in China heimisch ist. Die ersten Vertreter seiner Art wuchsen bereits vor 250 Millionen Jahren. Es wird vermutet, dass er von der Urzeit bis heute, dank chinesischer Mönche, so lange überleben konnte. Diese hielten den Baum, aus religiösen und medizinischen Gründen, in ihren Klöstern. Dem Ginkgo wird eine hohe Wirksamkeit gegen Erkrankungen der Gefäßsysteme (wie Durchblutungsstörungen), Asthma und auch Diabetes zugeschrieben. Zudem wirkt die Pflanze antioxidativ und schützt vor freien radikalen aus der Luft.

Schon seit Jahren wird er auch in der westlichen Welt kultiviert und häufig wird er als (teils sehr teures-) pflanzliches Mittel gegen den geistigen Abbau angepriesen und beworben. Forscher waren sich schon immer uneinig, ob Ginkgo es vermag die geistigen Fähigkeiten zu erhalten. Nun konnte eine Studie US-amerikanischer Forscher eine Wirkung der Pflanze, auf die geistige Fitness, widerlegen.



Die Studie und das ernüchternde Ergebnis

Bei der Studie handelt es sich um die bisher größte, welche die Wirkung von Ginkgo Präparaten auf den geistigen Verfall untersuchte. Über 3000 Teilnehmer, in einer Altersspanne von 72 bis 96 Jahren, wirkten über 6 Jahre bei dem Experiment mit. Die Hälfte der Senioren nahm dabei ein echtes Ginkgo Präparat ein, während die Kontrollgruppe lediglich ein Placebo (Scheinmedikament, sogen. Placebo) verabreicht bekam. Das Ergebnis war ernüchternd, denn die Ginkgo Präparat-Gruppe verbesserte sich in keiner Weise, gegenüber der Kontrollgruppe. Sie konnten sich weder in Hinsicht auf das allgemeine geistige Befinden, noch in punkto einzelner kognitiver Fähigkeiten verbessern. Die Entwicklung wurde anhand von Hirnleistungstests, zu Beginn und am Ende der Studie, verfolgt. Die neuropsychologischen Tests umfassten Messungen in folgenden Bereichen:

- Gedächtnisleistung
- Konzentrationsfähigkeit
- räumliches Denkvermögen
- Sprachvermögen

Diese Studie ist insofern ernüchternd, da das Mittel in der Pharmaindustrie immer wieder angepriesen wird und diese ein riesiges Geschäft an dem Verkauf von Ginkgopräparaten macht. Und diese Präparate haben teilweise sehr horrende Preise. Die gewünschte Wirkung einer gesteigerten Konzentrations-, und Gedächtnisfähigkeit bleibt leider aus. Auf weitere Studien sind wir gespannt!

Alternativen gegen den geistigen Abbau

Jedoch gibt es einige Alternativen, die dem geistigen Abbau im Alter vorbeugen. An dieser Stelle möchte ich Ihnen 3 Möglichkeiten näher bringen:



'Die Königin der Heilpflanzen' Ginseng:

Ginseng stammt ebenfalls aus dem asiatischen Raum und seine Präparate wirken sich positiv auf den gesamten menschlichen Organismus aus. Neben gesundheitlichen Aspekten wie etwa einer geförderten Durchblutung, kann eine Steigerung der Konzentrations-, und Reaktionsfähigkeit erreicht werden, weshalb diese auch oft von Leistungssportlern eingenommen wird.[1],[2]

Sport:

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf das Gehirn aus und schützt vor Alzheimer. Allein regelmäßige Spaziergänge senken das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, um bis zu 50 Prozent.(siehe auch [3],[4])



Gehirntraining:

Durch ein **wissenschaftliches Gehirntraining** halten Sie Ihren Kopf fit. Nahezu alle Gehirnareale werden bei einem qualitativ guten Training mit einbezogen, so dass sich ständig neue neuronale Verbindungen (und Unterstützung der Neurogenese) bilden können, die dem geistigen Verfall und Erkrankungen wie Alzheimer vorbeugen.

Die Mischung macht's!

Wenn Sie sowohl körperlich als auch geistig fit bleiben möchten, dann sollten Sie auf eine Kombination einzelner Elemente achten. Hierzu zählen eine gesunde Ernährung, soziale Aktivitäten, ausreichend Bewegung und ein wissenschaftlich fundiertes Gehirntaining. Sie haben es selbst in der Hand!

Quellen:

[1] Spiegel Online Wissenschaft (2012), Ginkgo schützt nicht vor geistigem Verfall, <http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/neue-studie-ginkgo-schuetzt-nicht-vor-geistigem-verfall-a-669552.html>

[2] Bild der Wissenschaft (2012), Studie: Ginkgo steigert nicht die mentalen Fähigkeiten älterer Menschen, <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/hintergrund/149460.html>

[3] Scinexx-Das Wissensmagazin (2012), Zu Fuß gehen senkt Demenzrisiko, <http://scinexx.de/wissen-aktuell-12412-2010-10-14.html>

[4] Fitness&Lohmar (2012), Spaziergänge gegen Gedächtnisschwund, <http://www.fitness-lohmar.de/2010/10/studie-spaziergange-gegen-gedachtnisschwund/>