



## Ging schon bei Goethe gut: Ginkgo.

Der Ginkgo ist ein sagenhafter Baum: Als „lebendes Fossil“ ist er der einzige noch existierende Vertreter einer längst ausgestorbenen Gattung, und mit seiner besonderen Form hat er schon den alten Goethe zum Reimen inspiriert. Außerdem aber ist der Ginkgo eine ausgesprochen resistente Pflanze, die sich gegen Pilze, Insektenbefall und andere Schädlinge ausgezeichnet behaupten kann und die deshalb in der Pflanzenheilkunde an vielen Stellen verwendet wird.

Eine positive Wirkung kann Ginkgo auch auf die Gesundheit des Menschen ausüben: Zum Beispiel bei Durchblutungsstörungen, bei Arteriosklerose und bei gefäßbedingten Seh- und Hörstörungen. Außerdem kann die Belastungsfähigkeit in Stresssituationen gestärkt werden. Vor allem aber gibt es Untersuchungen zur positiven Wirkung von Ginkgo bei Alzheimer und Demenzerkrankungen - jeweils geprüft und bestätigt von einer der maßgeblichen Bewertungskommissionen (ESCOP/HMPC/WHO).

Weitere positive Eigenschaften des Wunderbaums werden seit Jahrhunderten als Hausmittel genutzt - und auch, wenn klinische Studien fehlen, gibt es eben doch eine lange Tradition und einen entsprechenden Schatz an Erfahrungen. Zu den Einsatzgebieten des Ginkgo in der Hausmedizin gehören u.a.

- altersbedingter Leistungsabfall
- Herzbeschwerden, funktionelle Verbesserung der Durchblutung
- Anti-Aging
- Verminderung der Schäden bei Schlaganfällen, Vorbeugung von Nerven- und Gehirnschäden

Inhaltsmenge: 60 Kapseln = 29,49g

Verzehrempfehlung: täglich 2 Kapseln mit einem Glas Wasser einnehmen

Zutaten: Maisstärke (Füllstoff), Ginkgo Extrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Niacin (Vitamin B3), Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (Trennmittel), Titandioxid (Farbstoff), Riboflavin (Vitamin B2), Pyridoxin HCL (Vitamin B6), Thiaminmononitrat (Vitamin B1), Folsäure (Vitamin B9), Vitamin B12

Hinweise: für Vegetarier geeignet.

Nährwerttabelle/Inhaltsstoffe:

Inhaltsstoffe	pro Kapsel	pro Tagesverzehr
Ginkgo Extr. 24/6	100mg	200mg
Vitamin B3	8mg	16mg=100%*
Vitamin B2	0,7mg	1,4mg=100%*
Vitamin B6	0,7mg	1,4mg=100%*
Vitamin B1	0,55mg	1,1mg=100%*
Vitamin B9/Folsäure	140µg	280µg=140%*
Vitamin B12	1,25µg	2,5 µg=100%*

\*% RDA = Prozentanteil der empfohlenen Tagesdosis nach NKVD

Die Ernährung sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein, denn der Körper braucht Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und andere Vitalstoffe zur Erhaltung seiner Leistungsfähigkeit und Abwehrkraft. Da unser Körper aber die meisten dieser Vitalstoffe nicht selbst herstellen kann, müssen sie mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise dienen. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern sowie kühl, gut verschlossen und trocken lagern.