















Heilkräuter für das Gedächtnis

Stand: 21112016

Beschreibung	Bild	Kräuterbrief
<p>Kurkuma gegen Alzheimer Freies Curcumin, so wie es in der Natur vorkommt, passiert ungehindert die Blut-Hirn-Schranke, die für Fremdmoleküle normalerweise nahezu undurchdringbar ist. Damit sind natürliche Curcuminoide ausgezeichnete Wirkstoffe für die Behandlung von neurodegenerativen (Autoimmun-)Erkrankungen aller Art wie beispielsweise Multiple Sklerose oder Alzheimer. Curcumin kann mithelfen, daß sich Myelin-Schichten im Gehirn, d. h. vereinfacht gesagt die „weiße Hirnsubstanz“, nicht vorzeitig abbauen und unser Hirn damit bis ins hohe Alter leistungsfähig bleibt. Tatsächlich gibt es in Indien, wo Kurkuma als Gewürz fast täglich genossen wird, wenig Alzheimer-Erkrankungen. Von außerordentlich hoher Bedeutung ist in diesem Zusammenhang auch der Sauerstoff-Schub, den die Kurkuma-Substanzen im menschlichen Körper auslösen. Bereits eine Stunde nach der Aufnahme von Kurkuma sind die Sauerstoffwerte im Blut deutlich besser.</p>		<p>November 2015</p>
<p>Der Ginkgobaum ist heute eine bedeutende Heilpflanze in der Altersheilkunde (Geriatric), aber auch in der Tinnitus-Therapie und bei Krankheiten, die die Arterien betreffen. Es schützt Nervenzellen vor schädlichen Einflüssen und unterstützt die Funktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn, die Gedächtnis und Lernen beeinflussen. Zudem greifen die Stoffe hemmend in die Blutgerinnung ein, verbessern die <u>Fließeigenschaften des Blutes</u> und fangen freie Radikale ein. Der Ginkgo hilft beim Konzentrieren und dass man die Geistesarbeit besser verkraftet, z.B. ohne Kopfschmerzen. Das Gedächtnis und das Lernvermögen werden verbessert.</p>		<p>Januar 2016</p>
<p>Brahmi wird traditionell gegen eine Reihe von Beschwerden wie Angst, Vergesslichkeit und kognitive Störungen und vor allem zur Intelligenzsteigerung sowie zur allgemeinen <u>Verbesserung der Gedächtnisleistung von Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis</u> verwendet. Brahmi wird auch als Anti-Aging-Kraut verwendet, was durch die Förderung der kognitiven Fähigkeiten zu erklären ist</p>		<p>Februar 2016</p>
<p>Gotu Kola, wird oft mit Brahmi verwechselt. Wie Brahmi (Bacopa monnieri) gilt Gotu Kola als eine die Intelligenz steigernde Pflanze. Außerdem wird die Pflanze zur Behandlung von Krankheiten der Nerven, der Haut und des Blutes eingesetzt. Laut Studien soll in Gotu Kola ein Vitamin nachgewiesen worden sein, das in keiner anderen bekannten Pflanzenart vorkommt und so als „Jugendvitamin X“ getauft wurde. Dieses Vitamin soll unser Drüsensystem beeinflussen und den gesamten Körper vitalisieren.</p>		<p>März 2016</p>
<p>Ginseng wirkt anregend auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und wird daher auch in der Geriatric gern verwendet. Die Ginsengwurzel wirkt stimulierend, herzstärkend und hilft bei Anämie, Gedächtnisschwäche, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Förderung der Wundheilung, Beschleunigung der Regenerationsfähigkeit des Gewebes, nach Vergiftungen und bei Wechseljahresbeschwerden. <u>Ginseng als Gehirn Doping- Mittel wirkt langfristig</u>. Ginseng Präparate bewirken eine dauerhafte Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit unter Vermeidung von Spitzen nach oben oder auch nach unten.</p>		<p>April 2016</p>
<p>Immergrün hilft bei unzureichender Durchblutung des Gehirns: Der wichtigste Wirkstoff des Immergrün ist das Alkaloid Vincamin, dieser wirkt gefäßerweiternd auf die Gehirnarterien. Vincamin passiert die Blut-Hirn-Schranke u. verbessert die Sauerstoffversorgung der Nervenzellen. Dadurch nehmen die Durchblutung des Hirngewebes und die Funktion des Nervensystems zu. Da es den Blutdruck herabsetzt, wirkt es bei Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Durchblutungsstörungen der Netzhaut und anderen Symptomen für <u>mangelnde</u></p>		<p>Mai 2014</p>



<p>Hirndurchblutung, wie Arteriosklerose, Bluthochdruck. Die Pharmaindustrie gewinnt aus der Pflanze das medizinisch wirksame Vincamin. Es wird zur Behandlung von anfänglichem Alzheimer und zur Anregung der Gehirndurchblutung eingesetzt.</p>		
<p>Rosmarin Rosmarin sorgt für Vitalität und steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die entscheidenden Wirkstoffe, die das Gedächtnis stärken als auch vor Demenz und Alzheimer schützen sollen, stecken im ätherischen Öl der Heilpflanze. Rosmarinöl aktiviert den Blutkreislauf Dieser aktive Wirkstoff heisst Carnosolsäure und soll effektiv <u>Toxine und freie Radikale abwehren</u>, die erwiesenermaßen an der Entstehung von <u>Demenz und Alzheimer</u> beteiligt sind. Neueste Untersuchungen haben nun den Beweis erbracht, dass es einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen dem ätherischen Rosmarinöl und einer erhöhten Gedächtnisleistung gibt.</p>		<p>April 2013</p>
<p>Kalmuswurzel hat als Räucherung eine geistig aufhellende und stärkende Wirkung. Sie wird in Tibet zur Steigerung der meditativen Konzentration verbrannt. Sie ist eine wichtige Heilpflanzen der vedischen Seher. Die Pflanze soll ein <u>Verjüngungsmittel für das Gehirn und das Nervensystem</u> sein. Kalmus macht die subtilen Kanäle frei und reinigt sie von Toxinen, die Durchblutung wird gefördert, die Sensibilität vermehrt, das Gedächtnis verbessert und die Bewußtheit gesteigert. Den Irokesen diente die Wurzel zum Aufspüren von Hexen und bösem Zauber.</p>		<p>November 2012</p>
<p>Melisse, Dieses lebensverjüngende Kraut verbessert die Gehirndurchblutung, beruhigt und fördert das Gedächtnis. Ihre reichlichen B-Vitamine wirken nerven- und gehirnstärkend. Ihre ätherischen Öle regen die Durchblutung des Gehirns an und beruhigen und fördern so das Gedächtnis. Ein Teegemisch von Melisse und Majoran zu gleichen Teilen, stärkt Kopfnerven und Gedächtnis</p>		<p>Juli 2013</p>
<p>Die Brennnessel regeneriert das Blut und stärkt den gesamten Organismus sowie das Gedächtnis. Die starke Wärme der Brennnessel reizt die Blutgefäße der Brust und der Schläfe. So fördert sie die Durchblutung und das Gehirn wird besser versorgt. Die Brennnessel ist eine wahre Energiebombe - Sie enthält unter anderem reichlich Eisen und Vitamin C. Diese sorgen für eine bessere Sauerstoffzufuhr sowie mehr Klarheit und wirken stimmungsaufhellend.</p>		<p>Mai 2012</p>
<p>Salbei ist einzigartig gut für Kopf und Gehirn und beschleunigt die Nerven und das Gedächtnis“, erkannte der englische Kräuterkundige John Gerard bereits im späten Mittelalter. Englische Wissenschaftler fanden heraus, dass das ätherische Öl des Salbei den Abbau eines Botenstoffs (Acetylcholin) im Gehirn verzögert – und bestätigten damit einen alten Volksglauben. Darüber hinaus ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Salbei desinfiziert, schleimlösend wirkt und <u>übermäßige Schweißbildung</u> reguliert. Allerdings enthält das ätherische Öl als Hauptbestandteil Thujon, das in höherer Dosis als Nervengift wirkt; man sollte Salbei deshalb nicht in größeren Mengen verzehren.</p>		<p>September 2014</p>
<p>Tulsi- Basilikum schützt und erhält die Leistungsfähigkeit des Gehirns und stärkt das Immunsystem. Tulsi ist ein ayurvedisches Kraut, welches übersetzt so viel heißt wie "die Unvergleichliche". Tulsi spielt in der mehr als 5000-jährigen Geschichte des Ayurveda eine herausragende Rolle. Tulsi gleicht alle drei Doshas aus, es reduziert Kapha und beruhigt Vata und Pitta. Tulsi dient als Lebenselixier (Rasayana).</p>		<p>Februar 2015</p>



Omega-3-Fettsäuren

Ein weiteres alternatives Heilmittel gegen Gedächtnisstörungen sind Omega-3-Fettsäuren. Durch diese Fettsäuren wird Verstopfungen der Arterien vorgebeugt. Besonders reich an Omega-3-Fettsäuren sind Makrele, Lachs und frischer Thunfisch. Gesättigte Fettsäuren sollten möglichst vermieden werden, da sie die Arterien verstopfen, welche den Herzmuskel mit Blut versorgen. Auch andere Blutgefäße können durch sie verstopft werden.

Aminosäuren braucht das Hirn

Proteine spielen als Lieferanten von Aminosäuren eine wichtige Rolle für unser Gehirn. Diese Proteinbausteine dienen nicht nur als Baumaterial von Körpergeweben, Nerven und Gehirn. Sie sind auch für die Herstellung der Neurotransmitter und die Funktion des Nervennetzwerks sehr wichtig. Daher sind die Aminosäuren unentbehrlich für eine gute Leistung unseres Gehirns. Auch unsere Stimmung hängt von bestimmten Aminosäuren ab.

Tryptophan beispielsweise wird im Gehirn in das Hormon Serotonin umgewandelt. Dieses sorgt unter anderem für gute Laune und regelt unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Außerdem ist es als wichtiger Botenstoff für die Übertragung von Nervenimpulsen zuständig. Tryptophan ist in vielen Lebensmitteln enthalten, beispielsweise in Geflügel, Fisch, Milchprodukten, Nüssen und Bananen.

Eine andere Aminosäure, das **Isoleucin**, verbessert das Denkvermögen und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Bei Personen mit Psychosen fanden Wissenschaftler vermehrt niedrige Isoleucinspiegel. Isoleucin kommt unter anderem in Fleisch, Thunfisch, Lachs, Weizenkeimen und Nüssen (vor allem Erdnüssen) vor.

In der Regel nimmt der Durchschnittsdeutsche eher zu viel als zu wenig Protein auf. Ein Mangel an essenziellen Aminosäuren ist daher nur bei extrem einseitiger Ernährung zu befürchten. Dagegen kann sich zu viel Protein ungünstig auswirken: Nicht nur die Blutgefäße können in Mitleidenschaft gezogen werden. Eine Überversorgung kann auch auf die Stimmung schlagen. Denn bei einem Überangebot an Eiweiß konkurrieren viele Aminosäuren mit Tryptophan um die gleichen Transportwege ins Gehirn. So kann es dort zu einer Unterversorgung und schlechter Laune kommen.

Lecithin beflügelt

Eine andere fettähnliche Substanz, die für die **Funktion des Gehirns wichtig** ist, ist das Phosphatidylcholin, besser bekannt als **Lecithin**. Lecithin zählt zur Gruppe der Phospholipide, die wichtiger Bestandteil der Zellmembranen sind, unter anderem von Gehirn und Nervenzellen. Phospholipide sind nicht nur zuständig für den Ionentransport durch die Zellmembranen, sondern isolieren auch die Nervenfortsätze, sorgen also für die reibungslose Weitergabe von Nervenimpulsen. Lecithin wird zudem in Nerven und Gehirn zu Acetylcholin umgewandelt, dem bedeutendsten Neurotransmitter des Nervensystems. Hohe Gehalte an Lecithin finden sich in Walnüssen, Eiern, Mais, Erbsen, Sojaprodukten, Lupinen und Buttermilch - und in zahlreichen Präparaten.

Ein weiteres wichtiges Phospholipid ist das Phosphatidylserin, auch **Lipamin-PS** genannt. Es ist verstärkt in Nervenzellen zu finden. Wissenschaftler vermuten, dass es wesentlich für die kognitive Leistungsfähigkeit des Gehirns verantwortlich ist und die Funktion der Nervenzellen günstig beeinflusst. Die **Lipamine** werden vom Körper selbst gebildet oder über die Nahrung zugeführt.

Vitamine schützen Hirngefäße

Alle Vitamine sind für die Gehirnfunktion von Bedeutung. So fungieren beispielsweise die Vitamine A, C und E als Antioxidanzien und machen freie Radikale unschädlich. Sie schützen somit Nerven und Gefäße und sorgen für ein gute Gehirnleistung im Alter. **Vitamin E** steigert außerdem die geistige Leistung, allerdings nur, wenn tatsächlich ein Mangel besteht.

Die B-Vitamine sind vor allem an der Bildung von Neurotransmittern beteiligt und spielen bei der Bereitstellung von Energie eine wichtige Rolle. Sie sind daher für die **normale Funktion unseres Gehirns** besonders bedeutsam, weil sie ein Fünftel unserer Körperenergie benötigen.

Ein Mangel an B-Vitaminen schlägt sich demnach in einer schlechten Gedächtnisleistung und Konzentrationsschwäche nieder. Mineralstoffe sind für die Gehirnfunktion ebenfalls unentbehrlich.

So ist **Calcium** an der Weiterleitung von Nervenimpulsen maßgeblich beteiligt. Auch Natrium und Kalium unterstützen die Funktion der Nervenzellen; **Phosphor** braucht das Gehirn zur Energieproduktion. Das gilt auch für Magnesium, das unverzichtbar für die Freisetzung von Energie aus ATP ist.

Magnesium schützt unser Nervensystem außerdem vor Stress. Denn es unterbricht die Kettenreaktion, die zur Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin führt. Liegen keine chronischen Erkrankungen oder sehr einseitige Ernährungsweisen vor, nehmen wir all diese Mineralstoffe in ausreichenden Mengen auf. Eine zusätzliche Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel kann die Aufnahme einzelner Mineralstoffe beeinträchtigen und daher mehr schaden als nutzen. So stört beispielsweise eine hohe Eisenaufnahme die Magnesiumverwertung und eine hohe Zinkeinnahme kann zu Kupfermangel führen.



Glucose: Treibstoff für's Gehirn

Die wesentliche Energiequelle des Gehirns ist **Glucose**, ein Einfachzucker. Der Glucosespiegel im Blut sollte möglichst konstant sein, damit das Gehirn kontinuierlich mit Energie versorgt wird. Schwankt der Blutzuckerspiegel zu stark, kann es zu geistiger Erschöpfung, Schwindel, Verwirrtheit oder Krämpfen kommen. Wichtig ist es daher, den Körper kontinuierlich, also mehrmals am Tag, mit Energie zu versorgen. Besonders geeignet sind Lebensmittel, die vor allem komplexe Kohlenhydrate enthalten wie Vollkornprodukte, Reis, Gemüse und Obst. Aus diesen geht die Glucose nur langsam ins Blut über und der Blutzuckerspiegel steigt allmählich an. Einfachzucker aus Traubenzuckerplättchen, Süßigkeiten oder Limonade führen dagegen zu einem raschen Anstieg des Blutzuckers und einer schnellen, starken Ausschüttung von Insulin. Das Hormon sorgt umgehend für den Abtransport des Zuckers in die Zellen, folglich sinkt der Blutzuckerspiegel rasch wieder ab. Darunter leidet auch die Energieversorgung des Gehirns. Zur Konzentrationssteigerung mal schnell einen Traubenzucker einwerfen, um "Körper und Geist mit neuer Power" zu versorgen, wie es die Werbung verspricht, kann also eher das Gegenteil bewirken, nämlich weniger Leistung und Aufmerksamkeit.

Flüssigkeit: das A und O für mentale Fitness

Flüssigkeit ist für unser Gehirn besonders wichtig. 83 Prozent des Blutes bestehen aus Wasser. Trinken wir nicht genug, wird das Blut dickflüssiger. Es fließt langsamer und kann nicht mehr so viele Stoffe transportieren. Das beeinträchtigt die Gehirnleistung; Konzentration und Aufmerksamkeit leiden. Studien ergaben, dass die geistige Leistungsfähigkeit bei einem Flüssigkeitsdefizit nachlässt. Dagegen verbesserte eine ausreichend hohe Flüssigkeitszufuhr Aufmerksamkeit, Lernleistung und Schulnoten von Schülern bzw. Studenten. Offenbar spricht die kognitive und mentale Leistungsfähigkeit sensibel auf Änderungen der Flüssigkeitsversorgung an.

Ausreichend Flüssigkeit nimmt man mit täglich 1,5 bis zwei Litern auf.

Aber nicht alle Getränke sind gut geeignet, um das Hirn auf Trab zu halten. Am besten sind Mineralwässer, Kräuter- und Früchtetees. Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke sind dagegen mit Vorsicht zu genießen. Sie machen nur kurzfristig wach und leistungsfähiger.

Coffein wird sehr rasch aus dem Magen-Darm-Trakt ins Blut aufgenommen und passiert schnell die Blut-Hirn-Schranke. Dort erweitert es die Blutgefäße, wodurch die Großhirnrinde mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Zudem ähnelt Coffein in seiner chemischen Struktur dem **Adenosin**, einem Nebenprodukt des Energiestoffwechsels im Gehirn. Die Aufgabe des Adenosins besteht unter anderem darin, das Gehirn vor Überanstrengung zu schützen.

Coffein setzt sich aufgrund seiner ähnlichen Struktur nun auf dieselben Rezeptoren. So kann das Adenosin nicht mehr andocken. Die Nervenbahnen bekommen daher kein Signal mehr, langsamer zu arbeiten. Coffein verhindert somit die beruhigende Wirkung des Adenosins. Man bleibt länger wach, aufmerksam und konzentriert. Sobald die Coffeinwirkung nachlässt, tritt die Müdigkeit bei vielen dafür umso so stärker ein. Außerdem entwickeln wir relativ rasch eine Toleranz gegen Coffein, wenn wir regelmäßig mehr als drei Tassen Kaffee pro Tag trinken. Die Nervenzellen reagieren auf das fehlende Adenosin-Signal und bilden mehr Rezeptoren aus. So können die Moleküle wieder andocken und die Wirkung des Coffeins stark mindern.