



ROSMARIN HILFT DEM GEDÄCHTNIS

Es sind bei weitem nicht nur Ältere betroffen. Ein „schlechtes Gedächtnis“, wie man im Volksmund sagt, kann schon Schulkinder belasten. Schuld ist oft eine schlechte Mikrodurchblutung des Gehirns, etwa weil wir uns zu wenig an der frischen Luft bewegen. Mit fortschreitendem Alter kommen noch weitere Ursachen hinzu. Dem Gedächtnis kann man aber auf die Sprünge helfen – mit Rosmarin zum Beispiel.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Man verlegt seine Brille, kramt im Gedächtnis nach einem bestimmten Namen oder vergisst einen wichtigen Termin. Das kann jedem passieren und ist wohl auch schon jedem passiert, unab-

hängig vom Alter. Es prasseln ja auch nicht gerade wenige Informationen tagtäglich auf uns ein, die geordnet im Gedächtnis abgelegt und wieder erinnert werden sollen. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns ist von vielen Faktoren abhängig wie Gehirntuning oder geistige Arbeit, denn ohne Herausforderungen verkümmert das Denken. Das Gehirn wird trainiert wie ein Muskel im Fitnessstudio. Auch körperliche Aktivität ist wichtig, ein nicht-aktiver Körper hat viele Probleme gleichzeitig, z. B. eine schlechtere Durchblutung. Soziale Aktivitäten gelten als bestes Mittel gegen eine Abstumpfung, die das Gedächtnis verkümmern lässt. Außerdem ist die Schlafqualität von großer Bedeutung, denn ohne Regeneration kann das Gehirn nicht seine volle Kapazität ausspielen. Stress ist zu vermeiden, er schadet dem Gedächtnis, denn er verengt die Gefäße und raubt dem



> NATURSUBSTANZEN FÜR DAS GEDÄCHTNIS

Granatapfel

Der extrem antioxidative Extrakt des *Granatapfels* schützt die Gehirnzellen, fördert die Durchblutung und soll sogar Gefäßablagerungen im Gehirn (Plaques) entgegenwirken.

Curcuma oder Curcumin

Hat generell hervorragende Wirkungen auf die Gefäße, schützt auch vor Oxidation. Speziell die Verbesserung des Gedächtnisses ist in mehreren Studien bestätigt worden. *Curcumin* wirkt noch stärker als *Curcuma*, handelt es sich doch um den konzentrierten Hauptwirkstoff.

Rhodiola rosea oder Rodiola mix

Wirkt durch Anregung der Botenstoffe leistungssteigernd auf sämtliche Gehirnleistungen, kurbelt Gedächtnis und Konzentration an und reduziert die Anfälligkeit für Stress. Im *Rhodiola mix* ist zusätzlich noch der *Cordyceps Heilpilz* enthalten, der ebenfalls leistungssteigernd auf Gedächtnis und Konzentration wirkt und Stress erträglicher macht.

Körper B-Vitamine, die für das Gedächtnis ganz besonders wichtig sind, auch Vitamin C, Zink und Aminosäuren werden bei Stress im Übermaß verbraucht.

Der Rosmarin stärkt Gedächtnis und Nerven

Der *Rosmarin* (*Rosmarinus officinalis*) stammt aus der Familie der Lippenblütler. Er ist nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern auch eine wirksame Heilpflanze. 2011 wurde er zur Heilpflanze des Jahres gekürt! Die gedächtnisstützende Wirkung des *Rosmarins* beruht auf mehreren Inhaltsstoffen und war sogar schon

> NÄHRSTOFFE FÜR DAS GEHIRN

im alten Griechenland bekannt. Studenten trugen Rosmarinkränze, um besser lernen zu können und um bei Prüfungen konzentrierter und erfolgreicher zu sein. Auch in späteren Jahren ging dieses alte Wissen nicht verloren. Bei Shakespeare gibt Ophelia ihrem Hamlet einen Rosmarinzweig, damit er sich an sie erinnere. Seit Jahrhunderten wird die alte Heilpflanze also verwendet, um Gedächtnis, geistige Klarheit und Konzentration zu fördern. Dabei nützt der *Rosmarin* jung und alt. Denn das Gedächtnis kann in jedem Lebensalter Unterstützung brauchen. Indem der *Rosmarin* den Blutstrom zum Hirngewebe fördert, hat er einen aktivierenden, stimulierenden Effekt. Zusätzlich wirkt er reinigend auf das Blut. Auch dadurch wird die Mikrozirkulation im Gehirn ganz entscheidend verbessert. Außerdem schützt der *Rosmarin* das Gehirn vor Oxidation und Giften, die zu Demenz und Alzheimer führen. Gleichzeitig beruhigt er die Nerven und hebt die Stimmung. Er kann bei leichten Depressionen und Ängsten sowie bei allen vegetativen Störungen wie nervösem Herzklopfen lindernd wirken, ebenso bei Stress, Schwäche- und Erschöpfungszuständen.

Fördert die Durchblutung und verleiht neue Kraft

Wer *Rosmarin* fürs Gedächtnis probieren will, profitiert auch noch von seinen weiteren guten Wirkungen. Der *Rosmarin* vertreibt etwa mit niedrigem Blutdruck zusammenhängende Symptome wie Müdigkeit, Schwindel, kalte Hände und Füße, Niedergeschlagenheit, Leistungsschwäche, Morgentief, Reizbarkeit, Schlafprobleme und sogar Herzrhythmusstörungen. Er gilt außerdem als Verjüngungsmittel, da er Geschwächten neue Kraft verleiht. Innerlich oder äußerlich angewendet, steigert er die Durchblutung etwa der Haut, weshalb er für reife Haut und für Cellulite eingesetzt wird. Er fördert sogar die Durchblutung der Koronargefäße, verbessert die Schlagkraft des Herzmuskels und hilft bei Herzwassersucht, daher hat der *Rosmarin* eine lange Tradition bei Herzerkrankungen.

In der Volksheilkunde ist der *Rosmarin* seit jeher ein beliebtes krampf lösendes Mittel bei Kopfschmerzen und Migräne, vor allem, aber nicht nur, wenn sie nervös bedingt sind. Die entkrampfenden Eigenschaften sind auch bei Asthma und Keuchhusten hilfreich und hustenstillend wirkt er obendrein. Der *Rosmarin* stärkt Verdauung und Appetit, wirkt erleichternd bei Blähungen, Völlegefühl

Vitamin B-Komplex

Das Kurzzeitgedächtnis reagiert beispielsweise sehr sensibel auf den Mangel von Vitamin B6. Das ist auch der Grund, warum man sich bei einem Vitamin B6-Mangel Träume nicht merken kann. Nimmt man etwa den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* regelmäßig ein, merkt man sich die Träume, die im Kurzzeitgedächtnis gespeichert werden, wieder besser. Der Komplex enthält alle acht B-Vitamine samt der zu ihrer Aufnahme notwendigen Co-Faktoren. Damit sind die Vitamine B1, B9 und B12 enthalten, die eine wichtige Rolle für ein gutes Gedächtnis und eine gute Gehirnversorgung spielen. Vitamin B12 kann nicht jeder gut aufnehmen. Eventuell ist auch *kolloidales Kobalt* zusätzlich notwendig, damit der Vitamin B12-Spiegel stimmt.

Krillöl

Für sämtliche Gehirnfunktionen sind Omega 3-Fettsäuren wichtig. Sie schützen unser Gehirn, helfen speziell Konzentration und Gedächtnis zu verbessern und sind für alle kognitiven Prozesse von Bedeutung. In der Ernährung sind Omega 3-Fettsäuren nur in fetten Kaltwasser-Meeresfischen oder in Leinöl in nennenswerten Mengen enthalten, aus diesen Quellen jedoch nicht für jeden leicht aufnehmbar. *Krillöl* etwa ist reich an Omega 3-Fettsäuren und dank seiner Phospholipide noch geeigneter als Fischöl. Die Phospholipide machen es sofort und bevorzugt aufnehmbar und sind darüber hinaus auch gleich der Baustoff, aus dem Gehirnzellen aufgebaut sind. Phospholipide

enthalten außerdem Cholin, aus dem Acetylcholin aufgebaut wird, ein für das Gedächtnis wichtiger Nervenbotenstoff. Das Astaxanthin im *Krillöl* – je mehr enthalten ist, desto besser! – schützt die Gehirnzellen zusätzlich vor Verlusten durch Oxidation.

Vitamin D

Vitamin D verbessert Gedächtnis, Stimmung und die Fähigkeit zur Problemlösung. Ein Mangel erhöht das Risiko für ein Nachlassen des Gedächtnisses.

Vitamin C

Ein Mangel kann zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen führen. Vitamin C – am besten in natürlicher Form, etwa aus der *Acerola* Kirsche – verzögert die Alterung des Gehirns durch antioxidative Wirkung.

Zink

Zink ist für den Aufbau von Nervenbotenstoffen im Gehirn und somit auch fürs Gedächtnis von grundlegender Bedeutung. Ein Mangel schwächt indirekt die Gedächtnisleistung.

Eisen

Bei Eisenmangel leidet zwangsläufig auch das Gedächtnis, wird doch die Sauerstoffversorgung beeinträchtigt.

Aminosäuremischung 1 und 3

In den Mischungen sind nahezu alle Aminosäuren enthalten, die für Gehirnstoffwechsel, Gefäßgesundheit und Gedächtnis von Bedeutung sein können.

und nervlich bedingten Verdauungsschwächen. Durch seine Bitterstoffe stimuliert er sanft die Gallenproduktion, entspannt und entkrampft den Verdauungstrakt, vor allem hilft er einer angespannten Galle. Der *Rosmarin* entwässert und beugt Gicht vor, wirkt leberentgiftend und lindernd bei Arthritis, sogar bei rheumatischen Schmerzen.

Gegen Östrogenüberschuss bei Frauen und Haarverlust bei Männern

Rosmarin wirkt regulierend bei Menstruationsproblemen wie ausbleibender oder schmerzhafter Regelblutung. Er deaktiviert überschüssige Östrogene und ist ein natürlicher Östrogenblocker. Er schützt vor

hormonabhängigen Krebsarten, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Indem der *Rosmarin* die Alpha-5-Reduktase hemmt, wirkt er dem Dihydrotestosteron entgegen, das Haarverlust bei Männern hervorruft. Seine antibiotischen, antioxidativen, blutreinigenden und schwach entzündungshemmenden sowie schmerzstillenden Wirkungen machen ihn breit einsetzbar. In der Volksmedizin wendet man ihn zusätzlich zur inneren Einnahme auch äußerlich an. Umschläge mit Rosmarinextrakt helfen bei schlecht heilenden Wunden und Entzündungen, aber auch bei erblich bedingtem Haarausfall, Schuppen und fettigen Haaren. Eine Überdosierung seines ätherischen Öls kann zu Übelkeit führen. Während der Schwangerschaft sollte *Rosmarin* nicht angewendet werden. ♪