

Brahmi

DAS
GÖTTLICHE
KRAUT
GEGEN
DEMENZ
& MEHR

Im Ayurveda kennt man eine als göttlich gepriesene Pflanze, die dem Vergessen entgegenwirkt. Brahmi fördert die Gehirnleistungen bei alt und jung. Sie hilft auch allen, die sich viel konzentrieren und lernen müssen! Und das ist nur ein Teil der beachtlichen Wirkungen dieser gut erforschten Heilpflanze.

Von Alexandra Böck und Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ayurveda, die traditionelle Heilkunst Indiens, bedeutet übersetzt "das Wissen vom Leben". Die 3.000 Jahre alte Lehre hat den Einzug der westlichen Schulmedizin in Indien überdauert, was für die teils bitterarme Bevölkerung überlebenswichtig war und immer noch ist. Und sie hat sich in die ganze Welt ausgebreitet, die immer hungrier wird nach traditionellen Sichtweisen, die den ganzen Menschen wahrnimmt. Neben vielen Empfehlungen für ein gesundes Leben, stützt sich die indische Heilkunst vor allem auf Massagen, Ernährung und Kräuterheilkunde – es heilt, was draußen vor der Tür wächst. Ganz besonders trifft das auf ein einfaches Wegerichgewächs des indischen Subkontinents zu, das mit dem Ginkgo verwandt ist: *Bacopa monnieri*, Fettblatt, indisches Nabelkraut oder umgangssprachlich Brahmi genannt.

REPRÄSENTANT DES HÖCHSTEN BEWUSSTSEINS

Das Wort Brahmi leitet sich von Brahma, Schöpfer-Gott des Universums, ab. Dementsprechend hoch ist die Verehrung, die die Pflanze im Hinduismus genießt. *Brahmi* ist das wohl berühmteste ayurvedische Heilkraut zur Verbesserung der geistigen Leistungen. *Brahmi* hebt das Bewusstsein an und stärkt den Intellekt. Außerdem reduziert es Trägheit (Kapha), Müdigkeit und Schwäche und beruhigt die Nerven (Vata), löst Ängste und Verkrampfungen.

DIE GEDÄCHTNIS-PFLANZE

Im Ayurveda hat der Einsatz von *Brahmi* zur Steigerung der Gehirnleistung schon eine lange Tradition. Sein Bacosid A regt die Gehirndurchblutung an und sein Bacosid B fördert den Proteinstoffwechsel im Gehirn. *Brahmi* verbessert Kurz- und Langzeitge-

dächtnis, kognitive Leistung, mentale Klarheit, Lern- und Konzentrationsfähigkeit und sogar die Intelligenz. Das geschieht in einem beachtlichen Ausmaß! Darum ist *Brahmi* schon für junge Menschen, die viel lernen müssen und dabei eventuell Unterstützung brauchen, sehr sinnvoll. Die Pflanze soll selbst bei Le-gasthenie helfen.

GEGEN SCHÄDEN DURCH OXIDATION

Bei den Einbußen in den Gehirnfunktionen spielen Oxidationsprozesse eine wichtige Rolle. Die im *Brahmi* enthaltenen Antioxidantien verhindern Schäden durch Oxidation und regen zusätzlich noch die Bildung körpereigener antioxidativer Schutzsysteme an (etwa Superoxiddismutase, Katalase oder Glutathion). Ihre Konzentration erhöht sich speziell in wichtigen Gehirnteilen, die für Denkprozesse, Informationsverarbeitung, Gedächtnis und kognitive Fähigkeiten verantwortlich sind. Oxidation schädigt den Körper aber auf vielfältige Weise und treibt in allen Bereichen die Alterung voran. *Brahmi* gilt darum auch als wichtiges Anti-Aging-Mittel, das die Lebensqualität älterer Menschen auf vielfältige Weise verbessern kann.

DEMENZ UND ALZHEIMER

Demenzerkrankungen steigen stetig an und unsere Medizin ist relativ machtlos dagegen. Gedächtnisverlust durch Demenz oder Alzheimer ist ein schleichender Prozess. Demenz bedeutet „Abnahme des Geistes“ und zeigt sich in 50 Krankheitsbildern des Gehirns, die zu einem mehr oder weniger langsamen Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit führen. Die Persönlichkeit verändert sich. Man erinnert sich nicht mehr an gerade stattgefundene Ereignisse, fühlt sich zunehmend überfordert und verliert das Interesse an allem, was bisher Freude gemacht hat. Die innere Isolation wächst. *Brahmi* kann diesen Prozess verzögern: Die Pflanze wirkt sich nicht nur positiv auf kognitive Störungen, sondern auch vorbeugend bei den ersten Anzeichen von Demenz und Alzheimer aus.

Neurowissenschaftler der Swinburne Universität konnten die positiven Effekte von *Brahmi* auf die kognitiven Fähigkeiten nachweisen. Nach 12 Wochen Verabreichung von 300 Milligramm *Brahmi* täglich zeigte sich bei den Versuchs-Teilnehmern eine signifikante Verbesserung der visuellen Informationsverarbeitung, des Kurz- und Langzeitgedächtnisses, der Lernfähigkeit und der Konzentrationsfähigkeit. Das räumliche Denken verbesserte sich ebenfalls, Erinnerungen konnten schneller abgerufen werden, denn: *Brahmi* wirkt dem im Alter beschleunigten Abbau von Neurotransmittern im Gehirn, durch den die Übertragungen zwischen den Gehirnzellen verlangsamt werden, entgegen.

Bei Alzheimer spielen Ablagerungen (Plaques) eine Rolle. *Brahmi* verbessert nicht nur sämtliche kognitiven Funktionen und unterstützt das Gedächtnis, es schützt auch die Nervenzellen (durch Hemmung der zellulären Acetylcholinesterase-Aktivität) vor dem durch



Plaques ausgelösten Zelltod.

Es gibt außer *Brahmi* noch weitere "Gedächtnispflanzen", die gleichzeitig angewendet werden können. Etwa ist die Kombination von *Brahmi* und *Curcuma* bewährt. *Curcuma* – aber beispielsweise auch der *Granatapfelextrakt* – wirkt Plaques entgegen, reduziert Entzündungen und ist ebenfalls ein mächtiges Antioxidans.

WAS ZU BEACHTEN IST

Brahmi wird kurmäßig über 6 bis 12 Wochen eingenommen. Dann pausieren. In den meisten Studien wurde die Tagesdosis von 300 mg Extrakt (entspricht ein bis zwei Kapseln, je nach Kapselinhalt) gewählt – sie sollte nicht überschritten werden. *Brahmi* ist fettlöslich und am besten mit fetthaltiger Nahrung und nicht auf nüchternen Magen einzunehmen. Gegenanzeigen sind Schwangerschaft und Stillzeit (zu wenig erforscht), langsamer Herzschlag, Magengeschwüre und Schilddrü-

senüberfunktion. Durch seine beruhigende Wirkung kann *Brahmi* bei langer Einnahme zu reduzierter Muskelkraft führen. Ein weiterer Nebeneffekt ist ein trockener Mund. Es kann bei hohen Dosierungen eventuell zu Wechselwirkungen mit Medikamenten für die Schilddrüse, zur Beruhigung, bei Glaukom, bei Alzheimer oder bei Kalziumblockern kommen.

WO WIRKT BRAHMI SONST NOCH?

DEPRESSIONEN

Die Bacoside im *Brahmi* erhöhen die Verfügbarkeit von Nervenbotenstoffen wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin und normalisieren den Stresshormonspiegel. Allein Serotoninmangel kann schon Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Ganz im Gegensatz zu Antidepressiva wie Benzodiazepinen, die langfristig zu kognitiven Abstumpfungen führen können, fördert *Brahmi* die Wahrnehmung. Im Tierversuch entsprach die Wirkung von *Brahmi* der des Antidepressivums Imipramin.

STÖRUNGEN IM NERVENSYSTEM

Außerdem schützt *Brahmi* das Nervensystem vor Nervengiften wie z. B. Aluminium oder Morphium. *Brahmi* animiert die Nervenenden zu wachsen und sich zu verzweigen, wodurch im Gehirn – im limbischen System sowie im Hippocampus – mehr Synapsen entstehen. Sie ermöglichen eine schnellere Signalübertragung – die Nervenzellen kommunizieren effektiver! Außerdem gleicht *Brahmi* überreizte Nerven aus und entspannt – etwa bei Nervenzusammenbruch und hysterischen Anfällen. Das vegetative Nervensystem profitiert von der Serotonin anregenden Wirkung von *Brahmi*. Es wird etwa zur Gewichtskontrolle benötigt. Ein Mangel spielt mit bei Essstörungen, Übergewicht, Magersucht, Bulimie, Aggressionen, Autoaggressionen, gestörter Temperaturregulation sowie vegetativen Entgleisungen. Es steht im Zusammenhang mit der Verdauung und dem Kreislauf (Herzrasen, Schwindel), sodass sich auch solche Symptome durch *Brahmi* entscheidend verbessern lassen.

STRESS, ANGST UND SCHLAFPROBLEME

Stress wirkt negativ auf das Gehirn. Stresshormone im Übermaß zerstören Gehirnzellen, da diese pausenlos stimuliert werden. Es werden außerdem weniger Gehirnzellen neu gebildet, da das Stresshormon Cortisol die Produktion des Proteins BDNF („Brain-derived neurotrophic factor“) hemmt. Dieses Protein schützt Neuronen und Synapsen und fördert das Wachstum neuer Gehirnzellen. Es stärkt außerdem die Funktion der Nebenniere, unser wichtiges Stressbewältigungsorgan. *Brahmi* kann daher Burn-out aufhalten, wenn es rechtzeitig eingesetzt wird! *Brahmi* ist ein Nerventonicum und Adaptogen, reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert. Durch seine Serotonin fördernde, stressregulierende Wirkung verbessert *Brahmi* die Schlafqualität, reduziert durch Stress verursachte Verstopfung und mindert Muskelverspannungen.

EPILEPSIE

Im Ayurveda wird *Brahmi* bei Epilepsie und Krämpfen eingesetzt. Die in der Heilpflanze enthaltenen Bacoside wirken den krankhaften Veränderungen bei Epilepsie entgegen und beeinflussen die Erkrankung positiv, indem sie einerseits Bereiche des Gehirns schützen, die für die Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, und andererseits das Gleichgewicht dieses wichtigen Nervenbotenstoffes verbessern.

SCHIZOPHRENIE UND AUTISMUS

Brahmi kann bestimmte Chemikalien im Gehirn stabilisieren, die zu einem Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn und eine daraus resultierende fehlerhafte Verarbeitung von Informationen führen. Dadurch werden verschiedene kognitive Störungen, die bei Schizophrenie auftreten, verbessert. Daran ist maßgeblich die Anhebung des Serotoninspiegels beteiligt. Serotoninmangel spielt auch bei Autismus eine Rolle.

PARKINSON UND ANTRIEBSLOSIGKEIT

Da *Brahmi* die Produktion von Dopamin reguliert, kann die Pflanze auch bei der Behandlung von Parkinson eingesetzt werden. Denn bei dieser Erkrankung sterben genau jene Zellgruppen im Gehirn ab, die für die Dopaminproduktion verantwortlich sind. Es wird daher vom Körper zu wenig oder gar kein Dopamin mehr produziert. Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff, der für die Steu-



erung von Körperbewegungen (Motorik) und den natürlichen Antrieb benötigt wird. Zu wenig Dopamin führt zu Steifheit der Muskeln, Zittern und Sprachstörungen. In der Psyche wirkt sich Dopaminmangel als Antriebslosigkeit aus, weil Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns fehlt.

SCHILDDRÜSEN- UNTERFUNKTION

Kaum ein Organ reagiert so empfindlich auf Stress wie die Schilddrüse. Dabei wirkt sich auch kein erkranktes Organ so stark auf die Psyche aus wie die Schilddrüse. Selbst wenn die Schilddrüsenunterfunktion medikamentös behandelt wird bzw. die Werte passen, kann es den Betroffenen schlecht gehen. Hier schafft *Brahmi* Abhilfe. Indische Studien zeigen seine Wirksamkeit bei der Stimulation der Schilddrüse bei Schilddrüsenunterfunktion. Bei Mäusen konnte es die Schilddrüsenhormonkonzentrationen ohne Nebenwirkungen um bis zu 41 % steigern. Die Symptome reichen bei Schilddrüsenunterfunktion von Müdigkeit, Antriebsarmut, großem Schlafbedürfnis über Gedächtnisstörungen, Frieren, Verstopfung bis hin zur Gewichtszunahme. Die Haut ist trocken, kühl und blass, Haare und Nägel sind brüchig. Für die gewichtsregulierende Wirkung sollte man aber geringe Dosierungen wählen, da große Mengen *Brahmi* den Appetit steigern.

ENTZÜNDUNGEN UND SCHMERZEN

Brahmi verringert die Produktion von Prostaglandinen und anderen Entzündungsauslösern. Zusammen mit der antioxidativen Wirkung ist dies für den Rückgang von Entzündungen und Schmerzen verantwortlich. Außerdem entspannt *Brahmi* die Muskulatur. Das lindert Migräne, Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen (auch Rheuma). *Brahmi* verbessert den Serotonin-Spiegel – das ist bei chronischen Schmerzen oft wesentlich. Einige Forscher

vermuten, dass *Brahmi* bei der Reduzierung der Schmerz Wahrnehmung genauso wirksam sein kann wie Morphin, jedoch ohne dessen typischen Nebenwirkungen wie Abhängigkeit.

BLUTHOCHDRUCK UND HERZSCHUTZ

Brahmi senkt hohe Cholesterinwerte sowie den systolischen und diastolischen Blutdruck, ohne die Herzfrequenz signifikant zu beeinflussen. Das in *Brahmi* enthaltene Hesperidin hat herzstärkende und beruhigende Wirkung. Durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann *Brahmi* das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen senken. *Brahmi* hilft, die Herzmuskeln, die Aorta, die glatten Bronchialmuskeln und die Lungenarterien zu entspannen und verbessert den Blutfluss. *Brahmi* schützt das Herz vor Schäden und beschleunigt die Erholung des Herzens. Einzig bei zu langsamem Herzschlag ist *Brahmi* nicht geeignet.

ADS/ADHS

Bei ADS (Aufmerksamkeitsdefizit) bzw. ADHS (Hyperaktivität) werden zu viele Daten im Gehirn aufgenommen und es kommt zur Reizüberflutung. Dadurch wird vor allem das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt. *Brahmi* wirkt einerseits beruhigend und unterstützt andererseits die mentalen Prozesse, indem es die Übertragung der Nervenimpulse verbessert. *Brahmi* erhöht die Lernbereitschaft.

ASTHMA UND BRONCHITIS

Im Ayurveda wird *Brahmi* bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen verwendet. Es wirkt schleimlösend und fiebersenkend und wirkt erweiternd auf die Bronchien.

SEXUELLE STÖRUNGEN

Brahmi wirkt in moderaten Dosierungen hormonstimulierend, unterstützt den weiblichen

Zyklus und die Fortpflanzungsfähigkeit, wirkt bei Männern stärkend bei Impotenz und vorzeitiger Ejakulation. Bei nachlassender Libido kann ein zu niedriger Serotoninspiegel mitspielen. Hohe *Brahmi*-Dosierungen über längere Zeiträume können allerdings bei Männern die Spermienanzahl verringern und bei Frauen zu unregelmäßiger Menstruation bzw. geringerer Fruchtbarkeit führen.

REIZMAGEN UND REIZDARM

Brahmi-Extrakt wirkt gegen das *Helicobacter pylori* Bakterium und kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. *Brahmi* erhöht die Lebensdauer der Schleimhautzellen des Magens und schützt die Magenschleimhaut.

INFEKTANFÄLLIGKEIT UND ALLERGIEN

Brahmi wirkt immunstimulierend und ist dabei noch effektiver als etwa die Immunpflanzen Ashwaganda oder Echinacea. Zudem wirkt die Betulinsäure im *Brahmi* antifungizid, etwa bei den Schimmelpilzen *Alternaria alternata* und *Fusarium fusiformis*. Im Ayurveda wird *Brahmi* bei Allergien empfohlen.

VERSCHLACKUNG UND ÖDEME

Brahmi hat blutreinigende, entgiftende und ausschwemmende Wirkung, ist günstig bei Ödemen.

HAUTENTZÜNDUNGEN UND HAARAUSSFALL

Brahmi ist reich an Flavonoiden, die gesunde Haut unterstützen. Das Hautbild wird verbessert, da die Zellregeneration stimuliert wird. Im Ayurveda wird *Brahmi* bei Hautentzündungen und gegen Haarausfall eingesetzt.

DIABETES

Brahmi reduziert Blutzucker und wirkt günstig bei Diabetes. ♪