

Das Rezept für beste Hirngesundheit



Brahmi

Neben Ashwagandha, der indischen Schlafbeere, oder Moringa, des als Nährstoff-Wunder eingestuftem Meerrettichbaums, kann uns das indische Wassernabelkraut oder „Brähmi“ als Hirntonikum für Jung und Alt beste Dienste erweisen. Die indische Sumpfpflanze verbessert die Gedächtnisleistung, erhöht die Konzentration und fördert die Regeneration der Nervenzellen im Gehirn. Informationen können so wieder zügiger verarbeitet werden - was gerade in unserer modernen, westlichen Gesellschaft mit einer Überbetonung der logischen Fähigkeiten gefordert ist.

Brähmi hebt das Bewusstsein und stärkt den Intellekt, genauer: das Unterscheidungsvermögen. Es bringt die Eigenschaften Leichtigkeit, Licht, Harmonie, Reinheit mit sich. Deswegen wird Brähmi in der ayurvedischen Medizin häufig und bei zahlreichen Leiden eingesetzt. Laut Ayurveda kann Brähmi Trägheit (Kapha-Energie), Müdigkeit und Schwäche reduzieren und zugleich die Nerven beruhigen, sowie Ängste und Verkrampfungen (Vata-Energie) lösen. Brähmi beruhigt bei Stress die Nerven, ohne müde zu machen.

Verlängert das Leben der Zellen

Es gilt als sogenanntes „Medya rasyana“, ein Mittel also, das auf Psyche

und Hirn gleichermaßen unterstützend wirkt. Es fördert das Gedächtnis und stärkt zugleich unsere intellektuelle Unterscheidungskraft. Das heißt, es stärkt unsere Hirnverdauung und wir wissen damit besser, was wirklich wichtig für uns ist und was nicht. Weil Brähmi zell-lebensverlängernd und antioxidativ auf die Zellen wirkt, lässt es uns gesünder altern und unterstützt bei neurodegenerativen Erkrankungen, wie etwa Parkinson oder Demenz.

Brähmi verbessert die Hirngesundheit - auch bei Long-Covid

Auch die Hirnleistung von Long-Covid-Patienten, die unter dem sogenannten „brain-fog“ oder Gehirn-Nebel leiden, verbessert Brähmi durch seine hirnnährenden Eigenschaften. Dasselbe gilt auch bei Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störungen (ADHS). Hier gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien: Bei ADHS hat Brähmi eine ausgleichende, beruhigende Wirkung - es verbessert die Selbstkontrolle und verhindert Unruhe. Weil es zudem allgemein die Konzentration fördert, kann es auch gut in anstrengenden Prüfungsphasen eingesetzt werden. Das Stichwort lautet Nootropikum, was ein Ergänzungs- bzw. Arzneimittel bezeichnet, das sich positiv auf die Gehirnleistung auswirkt.

Haupteinsatzgebiet: Denken, Merken, Lernen, Erinnern

Das alles bestätigt auch Professor Christian Stollberg der Pflanze Brähmi. Der Wissenschaftler für Verfahrenstechnik biogener Rohstoffe an der Hochschule Wismar ist überzeugt: „Brähmi ist eine pharmakologisch hochwirksame Pflanze und dabei wissenschaftlich relativ gut erforscht.“ Relativ aus dem Blickwinkel der westlichen, struktur- und inhaltsstoffanalytisch orientierten Medizin, fügt er hinzu. Die bislang als Hauptwirkstoffe identifizierten sekundären Pflanzenstoffgruppen reichen von Saponinen (Seifenartige) über Flavonoide (Farbstoffe), Triterpene (Grundbausteine vieler für den Stoffwechsel unabdingbarer Verbindungen) bis hin zu Phytosterinen (Pflanzenhormone). Sie kommen in unterschiedlicher Art und Konzentration in allen Pflanzenteilen von Brähmi vor. Die Saponine und Triterpene wie Bacoside A und B fördern beispielsweise die Reparatur beschädigter Nervenzellen, die Wiederherstellung synaptischer Aktivitäten und letztendlich die Übertragung von Nervenimpulsen. Weil so Informationen schneller und effektiver fließen können, stärken sie Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Lernfähigkeit und sind für die Behandlung von Alzheimer, Demenz und Parkinson interessant. Insgesamt sei die Pflanze damit ein wichtiges



Brāhmī im Ayurveda

Im Großen und Ganzen lässt sich die Wirkung von Brāhmī auf seine Verbesserung der Verdauungsleistung zurückführen. Laut Ayurveda kommen alle Krankheiten aus dem Darm. Hier setzt – neben vielen anderen Heilpflanzen und Rezepturen – Brāhmī an, in dem es reinigend und klärend auf die Verdauung wirkt, den Darm Stoffe besser aufschlüsseln lässt, so dass weniger störende Stoffwechselrückstände (Ama = Schlackenstoffe) entstehen und über einen gesunden Bauch sich freilich auch die Hirnleistung steigert.

Dosierung:

- als „Doping“: 5–6 Kapseln (bewirkt, dass das Hirn von der Müdigkeit des Körpers abgekoppelt wird – für extreme Leistungsspitzen)
- für Menschen ab 60 Jahren: 2–3 Kapseln täglich
- in stressigen Prüfungsphasen: 2–3 Kapseln täglich
- für sehr gestresste Menschen, um den Cortisolspiegel zu senken: 4 Kapseln täglich
- für kleine Kinder zur besseren Eingewöhnung in ein neues Umfeld: 1 Kapsel täglich
- für Menschen unter 60 Jahren: 1 Kapsel täglich
- bei Demenz/Alzheimer/Parkinson: als Nasya, also: ölige Nasentropfen – 1–2 Tropfen (je nach Präparat, am besten in Begleitung eines ayurvedischen Arztes)

Hier kann Brahmi eingesetzt werden:

→ Nerven und Hirn:

nervöse Störungen, Neuralgien, Neurosen, Psychosen, Schlaflosigkeit, Depressionen, Konzentrationsschwäche, Stress, Epilepsie, Magersucht, Schizophrenie, Demenz, nachlassendes Gedächtnis, Aufmerksamkeitsmangel, Hyperaktivität, Alzheimer (vasodilatatorisch), ADHS

→ Herz, Brust und Bauch:

Herzerkrankungen, Ödeme, Asthma, Bronchitis, Schluckauf, Husten, Kurzatmigkeit/Luft-hunger (Dyspnoe), Oberbauchschmerzen, Diabetes (aktiviert Pankreas), schmerzhafte Blasenentleerung (Dysurie), Erkrankungen des Harntrakts (z. B. Steine), Regelschmerzen (Dysmenorrhoe), fördert Fruchtbarkeit

→ Haut:

Hauterkrankungen, äußerlich bei Geschwüren (Ulzerationen), Juckreiz

Mittel zur Revitalisierung und Verjüngung des Gehirns. Laut Nobelpreisträger Dr. Robert Furchgott wirke Brāhmī aber ebenfalls über eine verstärkte Ausschüttung von Stickstoffmonoxid als wichtigem biochemischen Botenstoff.

Kognitive Leistung rauf – Stresspegel runter

Eine Studie der australischen „School of Health“ in New South Wales kam zu dem Ergebnis, dass die Einnahme von Brāhmī nach zwölf Wochen ei-

ne kognitive Leistungssteigerung, also sprich, ein besseres Gedächtnis, bei Jung und Alt bewirkt – und zudem den Cortisolspiegel und damit den Stresspegel senkt. Eine andere Studie bescheinigt den bioaktiven Komponenten wie Baco-Saponinen und der Betulinsäure ebenfalls neuroprotektive Eigenschaften. Sie würden die freien Sauerstoffradikale senken und damit Entzündungen im Hirn (und damit die Eiweiß-Ablagerungen von Beta-Amyloid-Plaques und Tau-Fibrillen – sie sollen nach derzeit gängiger Lesart verantwortlich sein für Alzheimer) verhindern. Kein Wunder also, dass die traditionell ayurvedische Herangehensweise den Einsatz bei Vergesslichkeit und Alzheimer vorsieht.

Mit Herz und Hirn

Aber Brāhmī wäre nicht Brāhmī, wenn es nicht noch weitere positive Eigenschaften bereit hielte. So hat ihr Alkaloid Brahmin eine pflegende Wirkung auf das Herz. Brāhmī ist zugleich also auch noch ein Herztonikum. Herz und Hirn gehören und arbeiten zusammen. So ist es auch nicht verwunderlich, dass der Wirkstoff Bacopa bei Depressionen und Angst eingesetzt würde. Zahlreiche Studien untermauern die Wirksamkeit insbesondere von Brahmī-Extrakten zur Überwindung von mentaler Erschöpfung und Beeinträchtigung sowie zur Verringerung von Angstsymptomen und des Angstpegels an sich – weiß Professor Stollberg. Laut ihm zeige die Verabreichung von Brāhmī im Gegensatz zu klassischen Antidepressiva oder Beruhigungsmitteln wie etwa Lorazepam eine Steigerung der allgemeinen und der Kurzzeitgedächtnisleistung. Zudem erlaube Brāhmī eine verbesserte gedankliche Fokussierung trotz körperlicher Ermüdung.

Wechselwirkungen? Professor Christian Stollberg: „Keine der mir bekannten Studien gibt Hinweise auf unerwünschte Nebenwirkungen als Folge einer üblichen Dosierung. Aufgrund der Wirkweise von Brāhmī sind jedoch Wechselwirkungen mit Sedativa oder die Schilddrüsenfunktion beeinflussenden Substanzen nicht ausgeschlossen. Und: Zwar wird mit Brāhmī unser mentaler Fokus schärfer, aber unsere Gesamtleistungskapazität wird durch die

Steckblatt Botanik:

Indisches Nabelkraut, Fettblatt, Brāhmī (*Bacopa monniera*)

Das „echte Brāhmī“ gehört botanisch zur Gattung der Fettblätter und in die Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae), genauso wie etwa der einheimische Spitzwegerich oder auch die Indischen Flohsamen. Das „unechte Brāhmī“ dagegen (*Centella asiatica*; auf Sanskrit: Mandukarpani; bei uns im Westen auch als „Gotu Kola“ bekannt) ist ein Doldenblütler wie etwa auch Kümmel oder Petersilie. Beide Pflanzen sind niedrige Bodenpflanzen, die in den sumpfigen Regionen Indiens beheimatet sind. Und beide haben eine ähnliche Wirkung, was sie in ayurvedischen Kräutermischungen oft miteinander kombiniert vorkommen lässt. Das eine wirkt aber eher auf das Gehirn und das andere eher auf die Haut. Das unechte Brāhmī – oder auch „Indischer Wassernabel“ ist etwa gut als Öl äußerlich einzusetzen und für alles geeignet, was Wundheilungsstörungen oder Hauterkrankungen (wie etwa Schuppenflechte) betrifft. Bei Hauterkrankungen allerdings, die psychisch verursacht sind, empfiehlt sich dagegen eher das echte Brāhmī. Das auf deutsch wegen seiner sukkulenten Blätter auch als „Kleines Fettblatt“ bekannte Kraut ist eine krautige, kriechende Sumpfpflanze mit weißen Blütchen. Es hat ein wenig Ähnlichkeit mit dem bei uns als Salat bekannten Portulak.

Das kleine Fettblatt wächst nicht nur in Indien, sondern überall in tropischen, feuchten Gebieten wie im südlichen Afrika, in China, Taiwan, Australien und in Mittel- und in Südamerika. Da Brāhmī auch unter Wasser wächst, wird die Sumpfpflanze gerne für Aquarien eingesetzt. Medizinisch genutzt werden vor allem die dicken, grünen Blätter der Pflanze. Im Ayurveda wird die gesamte Pflanze verwendet. Denn es geht um die synergistischen Effekte und nicht um eine Konzentration oder Extraktion der eigentlichen Wirkstoffe. Wichtig ebenfalls: Damit die Pflanze ihre Wirkstoffe vollends entwickeln kann, benötigt sie lange heiße Sommer. Sie sollte weder vorzeitig noch zu spät geerntet und unbedingt ökologisch angebaut werden, damit ihr ganzes Heilpotenzial ausgeschöpft kann.



Die Bedeutung der Herkunft

Professor Stollbergs analytisch- und ganzheitlich anwendungsbezogene Erfahrungen der letzten Jahre zeigen einen weiteren wesentlichen Aspekt, der nicht nur für Brāhmī gilt: So spielt die Qualität des pflanzlichen Rohstoffes und damit die Art von Anbau, Ernte und Verarbeitung eine entscheidende Rolle für seinen späteren Einsatz in der Medizin oder als Nahrungsergänzungsmittel. Einerseits sind ein fairer, ökologischer und insgesamt nachhaltiger Landbau und die substanzschonende Verarbeitung des Pflanzenmaterials essenziell für die Qualität. Andererseits sind Fairness und damit auch lokale Wertschöpfung ein Schlüssel für den bewussten Umgang der örtlichen Bauern bzw. Produzenten mit der Pflanze. Denn nur über einen gesicherten und angemessenen Erlös für qualitativ hochwertige Ware lässt sich das Strecken von Blattpulvern und Extrakten am Beginn der Wertschöpfungskette eindämmen. Damit wird zum einen eine wesentliche Voraussetzung für ein wirksames, aber auch sicheres Produkt geschaffen. Eines, das am Ende trotz aller angeführten Heilpotenziale aufgrund von Verunreinigungen nicht nebenbei noch einen großflächigen Haarausfall verursacht.

Zum anderen ermöglicht ein faires Einkommen den vielfach in Armut lebenden Erzeugern die oft schwere Schuldenlast und die Abhängigkeit von Agrochemie und in-

dustrieller Landwirtschaft zu verringern. Damit öffnet sich das Blickfeld in Richtung ökologischer Anbau mit mehr sozialer Gerechtigkeit und einem friedlichen Miteinander von Mensch und Natur. In Regionen wie beispielsweise dem Punjab, der Kornkammer des indischen Subkontinents mit seiner Fruchtbarkeit und der sich rasant entwickelnden industriellen Landwirtschaft. Inmitten riesiger Monokulturen in einem Land, in dem der kleine Bauer noch vor wenigen Jahrzehnten im Durchschnitt 19 verschiedene Kulturen anbaute, reichen die Felder heute von Horizont zu Horizont. Hybridweizen, -reis, -mais und -zuckerrohr heißen die Zauberworte für den Autonomieverlust der häufig des Lesens und Schreibens unkundigen Landbevölkerung. Pestizide und teure Spezialdünger ihre heilige Medizin. Medizin für eine kurzfristige Ertragssteigerung und die enorme Zunahme der Krebsrate innerhalb nur weniger Jahre.

Aber auch im Punjab zeigt sich Licht am Horizont. Denn auch hier existieren kleine Betriebe, die ausgezeichnete, ökologisch und sozial abgestimmte Qualitäten auf den Markt bringen - ein weiterer Nachweis dafür, dass eine gute Herkunft auch immer wesentlich über die Wirksamkeit eines Produktes entscheidet. Und über die uns gegebene Chance, zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen.

Einnahme nicht größer“, fügt Stollberg hinzu. „Wir sind keine Maschinen, sondern brauchen nach Zeiten hoher Anstrengung und Konzentration immer wieder Perioden der Ruhe und Erholung.“

Auch stellt sich die Frage, in wie weit die Anreicherung einzelner Inhalts-

stoffe in Extrakten sinnvoll ist. Denn bekanntlich hilft viel nicht immer viel. Eher kommt es gerade bei ganzheitlichen Behandlungsansätzen häufig auf das Zusammenwirken vieler Einzelsubstanzen in nicht unbedingt hoher, sondern der richtigen bzw. naturgegebenen Konzentration an.

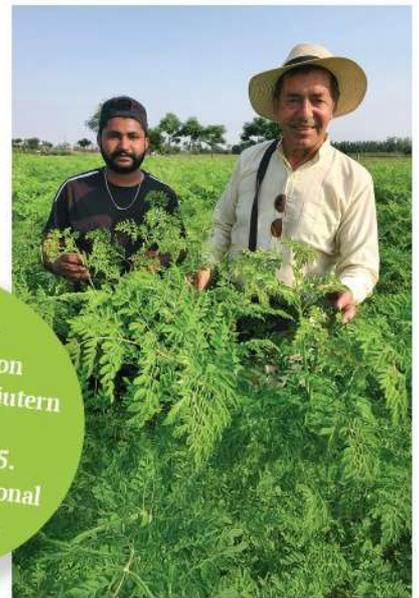
Antioxidantien helfen, schädliche Entzündungen im Hirn zu verhindern

Viele Studien berichten auch, dass Brāhmī den Wert angstlösender Stoffe wie Glutathion, die Superoxid-Dismutase und Katalase, anhebt. Zudem soll



Bacopa den Serotoninpegel anheben, was für einige der angstlösenden Effekte verantwortlich sein könnte. Manche sprechen auch davon, dass Brähmi eine natürliche Quelle für Serotonin und Melatonin darstellt. Und von den enthaltenen Flavonoiden (wie etwa Luteolin) wisse man laut Professor

Stollberg, dass sie eine antioxidative, entzündungshemmende und neuroprotektive Wirkung und eine insgesamt ausgleichende Wirkung auf das Immunsystem (immunmodulatorisch) hätten. Zudem wirke Brähmi auch blutreinigend. ■



- Hohe Qualität
- Humanitär
- Nachhaltig
- Transparent

Deutscher
Eigenanbau von
ayurvedischen Kräutern
im Punjab /
Indien seit 2015.
Seit 2018 international
Bio-zertifiziert.



MORINGA
Hoher Nährstoffgehalt,
Starkes Antioxidanz,
Immunsystem, Fördert
Herzgesundheit,
Diabetes.



BRAHMI
Gedächtnis und
Konzentration,
reduziert Stress,
Hirngesundheit



ASHWAGANDHA
Adaptogen,
mehr Energie und
Muskelkraft, Hormo-
nelle Balance,
guter Schlaf

Abbildung SHATAVARI

SHATAVARI
Das Kraut der Frauen,
Hormonelle Balance,
Gute Verdauung und
Immunsystem

Bezugsquelle

Velacell
(in Reformhäusern oder online:
<https://velacell.de/>;
<https://velacell.de/shop/>
- seit fünf Jahren biozertifiziert)

Literatur

Dr. Kalyani Nagersheth: „Geist, Gehirn,
Gefühle - Wissenschaftliche Grundlagen
der ayurvedischen Psychotherapie“, Hand-
buch, Draupadi-Verlag
Dr. Virender Sodhi: „Ayurvedic Herbs“
Birgit Frohn/Hans Heinrich Rhyner:
„Heilpflanzen im Ayurveda“

Weiterführende Links

<https://utopia.de/ratgeber/brahmi-wirkung-und-anwendung-des-ayurvedischen-heilkrauts/>
<https://www.ayurveda-klinik.de/brahmi/>
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/brahmi>
<https://rosenberg-ayurved.de>



REFORMHAUS DRACK