

Das Gehirn aufladen: eine vollständige Anleitung, um die Gehirnfunktion zu verbessern und eine neurale Regeneration mit Nahrungsmitteln und Kräutern durchzuführen

gefunden auf consciouslifestylemag.com, geschrieben von [Maria Noel Groves](#), übersetzt von Pippa



Um die Gehirnfunktion und das Gedächtnis zu verbessern und die neurale Regeneration zu stimulieren, müsst ihr das Gehirn mit geeigneter Kost, Lebensmitteln und Kräutern versorgen

Euer Gehirn dient als das eigentliche Kontrollzentrum eures Körpers. Es ist der ursprüngliche tragbare Computer: es wiegt nur ungefähr 1300 Gramm (ein kleiner Prozentsatz eures Gesamt-Körpergewichts), es enthält etwa 160.000 Kilometer an Blutgefäßen und eine Billiarde Neuronen, es verbraucht 25% eures Sauerstoffs und Nährstoffe des Körpers und 70% seiner Glukose (der bevorzugte Treibstoff für das Gehirn). Aber das wirklich Erstaunliche an eurem Gehirn ist, dass es das ist, was euch menschlich macht. Neben all den komplexen Berechnungen und der Zusammenfassung aller Körperfunktionen ist euer Gehirn ein elektrischer, neuraler Wald, der reich an Erinnerungen, Gefühlen, Träumen und Sehnsüchten ist. Es kontrolliert, wie ihr die Welt seht, euer Essen schmeckt, Musik hört, Düfte riecht und die Wunder der Welt um euch herum aufnehmt. So viel von eurer Identität rührt von euren Gehirnfunktionen her und wie das Gehirn arbeitet.

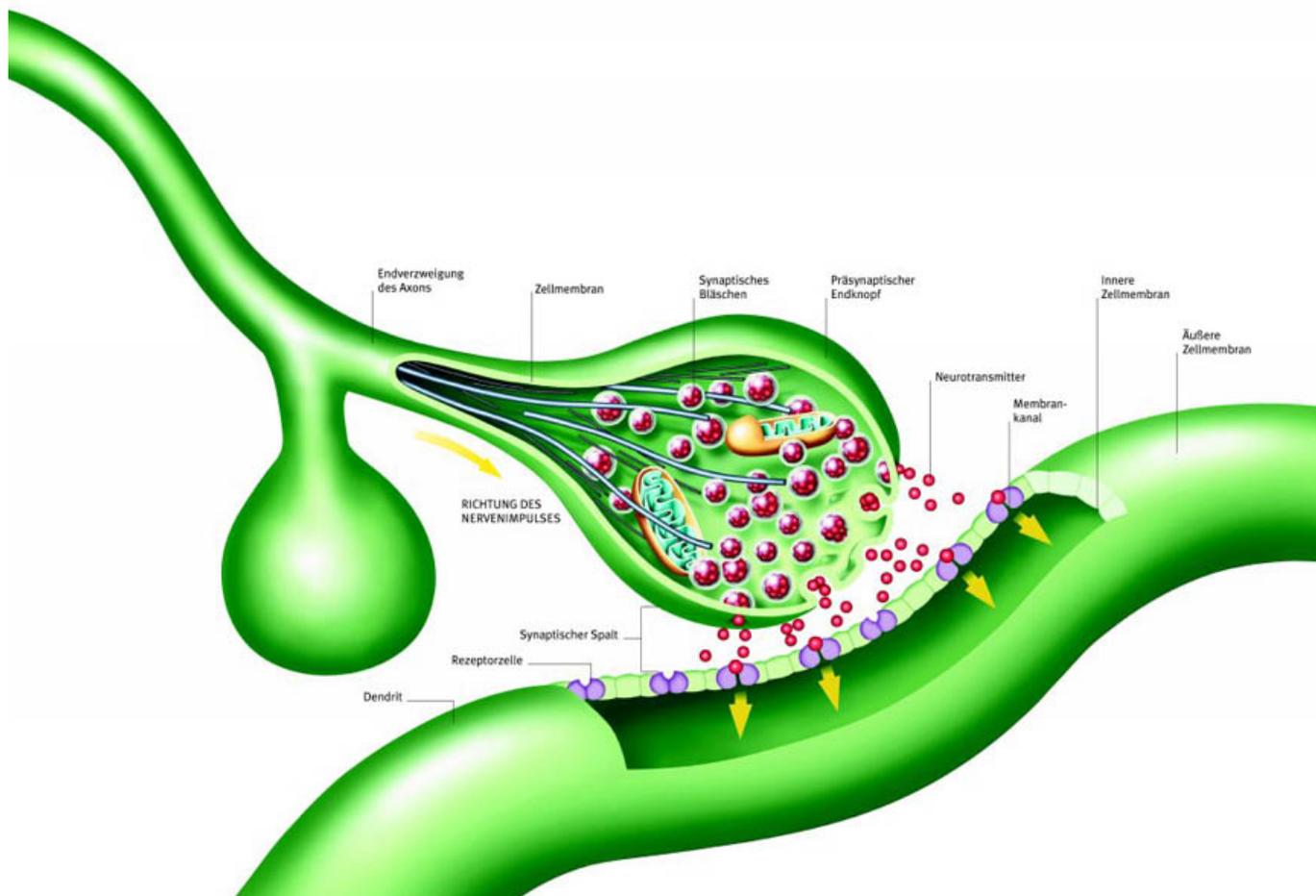
Es ist einfach, euer Gehirn als selbstverständlich zu betrachten – bis es beginnt, zu schwächeln: flatterhafte Aufmerksamkeit, Schwierigkeiten, sich an Namen zu erinnern und

daran, wo ihr eure Schlüssel hingelegt habt, oder die Unfähigkeit, kognitive Aufgaben für die Arbeit und Freizeit zu leisten. Euer neurales „Waldökosystem“ fängt an, in ein wirres Durcheinander zu entarten, das die Datenübertragung beeinträchtigt. Probleme mit dem Gedächtnis und der Wahrnehmung treten auf unterschiedlichste Arten und aus vielen Gründen auf – von chronischem oder akutem Stress bis hin zum Hirntrauma oder dem Älterwerden. Wenn ihr altert, nimmt die Gesundheit und die Funktion eures Gehirns eine grössere Priorität ein, besonders wenn Erkrankungen wie Demenz oder Alzheimer in der Familie liegen. Aber egal, ob ihr 20 oder 90 seid – es ist nie zu früh oder zu spät, um euren „neuralem Wald“ zu pflegen und einfache Schritte zu unternehmen, um eure Gehirnfunktion zu verbessern.

Von Synapse zu Synapse springen

Erinnerung und Kognition sind Aufgaben des neuronalen Netzwerks des Gehirns, dem Netz aus Neuronen (Nervenzellen), die das Gehirn ausmachen und den Körper anregen. So, wie sich Tarzan von Baum zu Baum durch den Dschungel schwingt, fliegen neurale Signale über elektrische Impulse durch Gehirn und Körper, die zwischen zwei Neuronen über Lücken (Synapsen) springen. Sie sind blitzschnell! Ein Nervenimpuls kann bis zu 100 Meter pro Sekunde zurücklegen.

Wie ihr Name aussagt, sind Neurotransmitter die Substanz, die für die Übertragung dieser elektrischen Impulse quer durch die neuronalen Synapsen und die Unterstützung der Gehirnfunktion verantwortlich sind. Wenn deren Arbeit getan ist, zerlegen Enzyme (deren Namen oft mit -ase enden) oder Neurotransmitter-Transporter (eine Art Protein) die Neurotransmitter. Die Wiederaufnahme von Hemmstoffen – einschliesslich des sehr bekannten Antidepressivums, dem selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs) – verhindern den Zusammenbruch bestimmter Neurotransmitter, damit mehr von diesen Neurotransmittern im Körper vorhanden sind.



Neurotransmitter erledigen ein breites Spektrum an Dingen und ein Überschuss oder Mangel spielt bei vielen unterschiedlichen Erkrankungen eine Rolle. Acetylcholin (ACh) ist ein wichtiger Transmitter für viele grundlegende Körperfunktionen, einschliesslich der Kontraktion und Kontrolle von Muskeln und unwillkürlicher Aktionen. Ein niedriger ACh-Spiegel wird mit Alzheimer verbunden und viele Kräuter aus der Pflanzenfamilie der Minze, die die Gehirnleistung verbessern (Salbei, Rosmarin, Zitronenmelisse, Minze), erhöhen das Schmerzniveau, indem sie das Enzym unterdrücken, das die Neurotransmitter in dem Prozess, die Gehirnfunktion zu verbessern, zerlegt.

Andere Neurotransmitter, die im Zusammenhang mit unserer Wahrnehmung und Stimmungslage stehen, enthalten Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, GABA [Gamma-Aminobuttersäure], Serotonin, Glutamat und Endorphine. In diesem Artikel werden wir uns mit den Neurotransmittern befassen, die für Kognition und Gedächtnis zuständig sind und den Dingen, die ihr tun könnt, um auf natürliche Weise die Gehirnfunktion zu verbessern und diese kritischen Bereiche des Gehirns zu schützen.

Die Grundlage für eine erfolgreiche Gehirn-Fitness: Ernährung, Lebensstil und Gleichgewicht von Körper und Geist

In meinem Buch *Body Into Balance: An Herbal Guide to Holistic Self-Care* sprachen wir über die Ernährung, den Lebensstil und die Balance zwischen Körper und Geist als die Basis für Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden und diese Themen kamen in Bezug auf ihre Wichtigkeit für die Hauptsysteme des Körpers wiederholt auf. Nun, hier sind sie wieder. Diese drei Faktoren spielen eine wesentliche Rolle für die allgemeine Gesundheit und Funktionsfähigkeit des Gehirns, insbesondere für Gedächtnis und Kognition. Da gibt es natürlich Kräuter, Heilmittel und Arzneimittel, die ihr nehmen könnt und die die Oxidation bekämpfen, die Durchblutung anregen,

Entzündungen lindern und die Stimmung heben – alles, was die Gehirnfunktion verbessert und ein gutes Gedächtnis und die Wahrnehmung unterstützen. Aber ohne eine gesunde Ernährung, Lebensweise und Psyche werden diese Heilmittel die Symptome, jedoch nicht die grundlegenden Probleme angehen. Beginnt also eure Reise zu einem besser funktionierenden Gehirn mit den folgenden, hier aufgeführten Orientierungshilfen.

Ernährung

Denkt daran, dass die Lebensmittel, die ihr esst, euren Körper mit den Rohstoffen versorgen, die er braucht, um Zellen und Nervenbahnen, Neurotransmitter, Enzyme, Energie und mehr zu erzeugen. Daher spielt das, was ihr esst, eine erhebliche Rolle, um die Gehirnfunktion zu verbessern. Eine schlechte Ernährung vermässelt alles Mögliche, während eine gesunde Ernährung eurem Gehirn und Nervensystem genau das gibt, was sie zum Gedeihen brauchen.

Qualitativ hochwertige Fette

An die 60% eures Gehirns bestehen aus Fett und die Myelinscheide, welche die Nervenenden schützt, besteht ebenfalls in erster Linie aus Fett. Hinzu kommt, dass die Beschichtung all eurer Zellen Fettsäuren enthält und ihr seht, dass der Begriff „Dickkopf“ keine Beleidigung ist, sondern Realität!

Die Arten von Fett, die für den Körper verfügbar sind, um all das zu bauen und zu polstern, kommen hauptsächlich aus unserer Ernährung. Die Qualität zählt! Konsumiert Omega-3 für das Gehirn aus Lebensmitteln mit einfach ungesättigten Fettsäuren, einschliesslich fettem Kaltwasserfisch, Olivenöl, Avocados, Nüssen und Samen. Eine Ernährung, die reich an diesen Fetten ist, wird mit einem um 40% geringeren Risiko für Alzheimer und Demenz, einem besseren Hirnvolumen, verbesserter Leistung in Logik- und Gedächtnis-Tests und einem verringerten Level an Beta-Amyloid-Plaques (was die Nerven- und Gehirnfunktion beeinträchtigt) in Verbindung gebracht. Ein niedriges Niveau an Omega-3-Fettsäuren steht in Zusammenhang mit verringerter Gehirnfunktion und Gehirnschwund, Gedächtnisverlust, einem Rückgang der kognitiven Funktionen und einem grösseren Alzheimer- und Demenz-Risiko. Fetter Fisch (Lachs, Sardine, Hering, Makrele, Forelle) ist die wichtigste Quelle für Omega-3. Studien haben ergeben, dass Menschen in Ländern mit dem höchsten Fischkonsum bessere Laune und weniger kognitive Probleme aufweisen.

Zu viele „schlechte Fette“ ruinieren alles Denkbare; also haltet frittierte Gerichte, abgepackte Nahrung und Transfette auf einem Minimum. Gesättigte Fettsäuren (tierische Lebensmittel, Kokosnussöl, Palmöl) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Soja, Mais und die meisten Pflanzenöle) haben positive und negative Auswirkungen auf die Gehirnfunktion – genießt sie also massvoll.

Vollständiges Protein

Neurotransmitter (unter vielen weiteren Dingen in eurem Körper) werden aus Aminosäuren gebildet, den Körperbausteinen oder Proteinen. Du brauchst nicht unbedingt grosse Mengen von Eiweiss, nur regelmässige, angemessene Mengen an vollständigem Nahrungsprotein, um die Gehirnfunktion und das Gedächtnis zu verbessern. Strebe 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht an, was für eine Person mit ca. 68kg etwa 60 Gramm täglich ausmacht. Tierische Produkte enthalten vollständiges Nahrungsprotein, aber es ist möglicherweise gar

besser, es zuzuführen, indem verschiedene Quellen vegetarischen Proteins kombiniert werden – Bohnen und Getreide, Nüsse, Samen, usw. Eier sind eine erstaunliche Gehirnnahrung; neben leichtverdaulichem, vollständigem Nahrungsprotein enthalten sie Omega-3-Fettsäuren (wenn sie aus Freilandhaltung stammen oder die Hühner mit omega-reichem Futter versorgt wurden), das Eigelb enthält Cholin (was bei der Produktion von Acetylcholin hilft [einer der wichtigsten Neurotransmitter]) und Vitamin D.

Holt euch euer Omega-3



Leinsamen

Fette Wildfische (Sardine, Kabeljau, Lachs, Hering, Makrele, Forelle) sind die besten Quellen für Omega-3; esst davon mindestens zwei oder drei Portionen pro Woche. Pflanzliche Quellen – obwohl weniger effizient – sind Lein, Hanf und Chiasamen (und die daraus hergestellten Öle), Walnüsse und Eier aus Freilandhaltung.

Omega-3-Nahrungsergänzungen können als Unterstützung dienen und erfüllen ihren Zweck am besten, wenn sie täglich eingenommen werden – insgesamt 1,5 bis 5 Gramm EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), welches die wirksamsten Formen von Omega-3 sind. Eingenommen mit etwas fettreichem Essen helfen sie eurem Körper, sie wirkungsvoller aufzunehmen und Aufstossen mit Fischgeruch zu reduzieren. Die meisten Omega-3-Ergänzungen sind eine Form von Fischöl. Holt euch ein frisch hergestelltes Produkt von einem Qualitätshersteller, lagert es im Kühlschrank und verwendet es zügig. Ein starker Fischgeruch deutet darauf hin, dass es ranzig geworden ist. (Beachtet, dass Fischöl mit Blutverdünnern wechselwirken kann).

In einer Studie fanden Schweizer Wissenschaftler heraus, dass Eier zum Frühstück die gesamte Gehirnfunktion und die kognitive Leistung verbessern (und ein gesundes Körpergewicht begünstigen).

Wenig Zucker

Obwohl Glukose das Hauptantriebsmittel für das Gehirn ist, essen die meisten von uns zu viel Zucker, was den Blutzuckerspiegel erhöht, Entzündungen verstärkt und die Stimmung und Gehirngesundheit verschlechtern kann. Haltet euch an Essen mit einem niedrigen glykämischen Index und „langsam verbrennenden“ Kohlenhydraten aus vollwertiger Ernährung, um die Gehirnfunktion und das Gedächtnis zu optimieren (in Kapitel 9 in meinem Buch findet ihr weitere Details).

Ernährt euch mit Bioprodukten

Pestizid- und Herbizid-Rückstände stehen nicht nur mit einem schlechten Gedächtnis und schlechter Wahrnehmung in Zusammenhang, sondern auch mit niedrigen Acetylcholin-Spiegeln, Alzheimer-Erkrankung, verringerten Vorgängen im Gehirn und einem sinkenden IQ. Das grösste Risiko stellen sie für Kinder und ältere Menschen dar.

Wählt biologisches Getreide, Milchprodukte und Fleisch und meidet die „Dirty Dozen“- Früchte und Gemüse (von der Environmental Workung Group als die Nahrungsmittel mit den höchsten Belastungen an Pestizid- und Herbizid-Rückständen ermittelt; auf der EWG-Website findet ihr eine Rangliste), um die Gehirnfunktion und gesamte Gehirngesundheit zu verbessern. [Dirty Dozen = Gruppe von Pestiziden und Industriechemikalien]

Reichlich Antioxidantien

Zu finden in Beeren, Gemüse, Bohnen, Kräutern und Gewürzen – besonders die mit einem leuchtenden Farbton oder würzigem Aroma. Diese Mischung bekämpft oxidative Schäden, die die Gehirnfunktion verschlechtern können.

Scharfe und würzige Nahrungsmittel

Knoblauch, Zwiebeln, scharfer Pfeffer und andere scharfe, würzigen Nahrungsmittel und Kräuter verbessern die Blutzirkulation im ganzen Körper, einschliesslich des Gehirns.

Lebensweise

Wenn ihr euren Körper trainiert, trainiert ihr euer Gehirn. Unabhängig von eurem Alter oder eurer geistigen Leistungsfähigkeit verbessert ihr eure Gehirnfunktion und verlängert eure Lebensspanne, wenn ihr euren Körper bewegt. Körperliche Betätigung stimuliert euer Gehirn, mehr Neuronen zu produzieren, bietet eine positive Herausforderung und schützt eure Neuronen vor Schäden.

Der Schritt vom Couchpotato zum Kardiotraining-König erhöht das Gehirnvolumen und Wohlbefinden des Nervensystems in nur 6 Monaten. Körperliches Training hält auch die Neurotransmitter wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin in Balance, die eine Rolle für die Stimmungslage und Gesamtfunktion spielen. Zahlreiche Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Aktivitätsgrad und einer gesunden Gehirnfunktion bei älteren Erwachsenen. Aber

ihr müsst nicht erst alt werden, um die Belohnung zu kassieren – weiterführende Schulen, die ihre Studenten ermutigten, Fitnesskurse am Morgen zu belegen, stellten auch eine Verbesserung bei Prüfungsergebnissen fest.

Sport hilft eurem Gehirn dabei, mehr vom Protein BDNF [brain-derived neurotrophic factor] zu produzieren, was wie Miracle-Gro für dein Gehirn ist [Miracle-Gro ist ein chemischer Dünger, der chemische Versionen von Nährstoffen verwendet, die für Pflanzenwachstum und Langlebigkeit erforderlich sind]. BDNF verstärkt das strukturelle Wachstum, erzeugt neue Neuronen, verbessert die Signalstärke und verhindert Schäden; all das kann bei der täglichen Gehirnfunktion helfen, Gedächtnis und Kognition verbessern und das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, reduzieren. Je mehr ihr eure Fitnessroutine hoch schaltet, Neues lernt oder kompliziertere Übungen beginnt, desto besser sind die Ergebnisse.

Sport ist wesentlich für ein gesundes Gehirn (und einen gesunden Körper!), aber es gibt noch einen weiteren Grundsatz zu beachten: Nutze es oder verliere es. Das Gehirn einzusetzen – es herauszufordern, zu testen, damit zu lernen – hat sich als Massnahme erwiesen, um den Verlust von Gedächtnis und Kognition zu verhindern. Es gibt viele, viele Möglichkeiten, um euer Gehirn aktiv zu halten:

- meditiert
- lernt eine neue Sprache
- spielt ein Instrument
- lest
- beginnt mit Kunst oder einem Handwerk
- geht in die Sonne
- verbringt Zeit in der Natur
- spielt
- befasst euch mit Kultur
- vertieft eure sozialen Beziehungen
- übernehmt ein Ehrenamt
- verbringt Zeit mit Tieren
- macht Kreuzworträtsel, Spiele, Puzzles – sorgt für Abwechslung!

Geist und Körper in Balance

Die Wichtigkeit der Geist-Körper-Balance beim Erlangen und Aufrechterhalten eines gesunden Gedächtnisses und der Kognition wird offensichtlich, wenn ihr feststellt, dass Meditation eines der am besten erforschten „Heilmittel“ ist, welches das Gehirn in Schwung bringt.

Während einige unserer Gehirnelixiere die „Hardware-Funktionalität“ verbessern, indem sie Schäden (Oxidation, Entzündungen) vermeiden und die Versorgung mit angemessenen Nährstoffen und die Beseitigung von Abfall (Zirkulation) ermöglichen, arbeiten andere gleichermassen auf einem höheren Level, um die Gehirnfunktion zu verbessern. Nootropische, nervenstärkende und adaptogene Kräuter helfen dabei, Neurotransmitter und Nervenfunktion zu revitalisieren, was einen besseren Geisteszustand, verbesserte Gedächtnisleistung und Kognition begünstigt.

Die Spinnweben beseitigen: was euer Gehirn klärt

Ganz gleich, welche Kräuter ihr zu euch nehmt, befasst euch auch mit der grundlegenden Ursache für euren „Gehirnnebel“. Hier sind ein paar übliche kognitive Fallgruben, die man

aufspüren und angehen sollte:

- *Schlafmangel (während des Schlafs entsorgt euer Gehirn Stoffwechselabfälle und Gifte, die anderenfalls dazu beitragen würden, an Alzheimer und neurologischen Störungen zu erkranken)*
 - *unzulängliche Ernährung: Dehydration, überhöhter Zuckerkonsum, Nahrungsmittelallergien / Unverträglichkeiten, schlechte Fette, ein Mangel an Schlüsselnährstoffen wie Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren oder Eisen*
 - *Lebensweise: sitzende Lebensweise, Rauchen, Schwermetalle oder Giften ausgesetzt sein*
 - *Fettleibigkeit*
 - *Stress*
 - *Menopause (Stress und Schlafstörungen)*
 - *schlechte Durchblutung des Gehirns*
 - *Entzündungen und oxidative Schäden*
 - *Nebenwirkungen von pharmazeutischen Medikamenten*
 - *Erkrankungen: ADHS, Alzheimer und Demenz, Diabetes und Insulinresistenz, Herzerkrankung, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Schilddrüsenüber- oder unterfunktion, Blutarmut, Borreliose und Doppelinfectionen*

Man könnte einige dieser zu Grunde liegenden Themen auch mit Kräutern für Gehirn und Körper als Ganzes unterstützen, ihr könnt Adaptogene [Heilpflanzen gegen Stress-Symptome] und nervenstärkende Produkte bei Stress nehmen, Beruhigungsmittel bei Schlafstörungen, verdauungsfördernde Kräuter, um ernährungsbedingte Veränderungen zu unterstützen, Gewürze, die die Durchblutung anregen, entzündungshemmende Kräuter und Antioxidantien, usw.

Gedächtnis-Stärkungsmittel aus der Familie der Minze

Zahlreiche gebräuchliche Gartenkräuter aus der Gattung der Minze helfen dabei, die Gehirnfunktion aktiv zu halten und Gedächtnis und Kognition zu verbessern. Sie unterbinden besonders die Acetylcholinesterase (AChE) – den Feind Nummer Eins beim Alterungsprozess und Alzheimer – und sie besitzen auch durchblutungsfördernde, antioxidative, entzündungshemmende und stimmungsaufhellende Eigenschaften. Arbeitet sie in eure tägliche Routine ein als Tee, Tinktur oder ins Essen.

Zitronenmelisse



Zitronenmelisse ist am besten bekannt für ihre beruhigenden und aufmunternden Eigenschaften, unterstützt aber auch die Kraft von Acetylcholin, seine Arbeit zu machen – einem wichtigen Neurotransmitter, der oftmals abnimmt, wenn wir altern. In einer Studie verbesserte Zitronenmelisse die kognitiven Leistungen und verlängerte die Aufmerksamkeitsspanne. Verbesserungen konnten bereits bei einer so kleinen Menge wie einer Dosis pro Stunde verzeichnet werden! Und je höher die Dosis, desto besser die Reaktion. Verwendet die frischen oder vor kurzem getrockneten Kräuter für Tee oder nehmt eine Tinktur. Sie lässt sich gut mit heiligem Basilikum, Helmkraut, Fettblatt und milchigem Hafersamen vermischen; besonders, um die Aufmerksamkeit zu verbessern, während sie Hyperaktivität bei Kindern und Erwachsenen senkt.

Salbei

Obwohl vielleicht besser bekannt als Gewürz für Füllungen, hemmt Salbei wirksam AChE und hat gezeigt, dass es die Ergebnisse bei Wörter-Gedächtnistests verbessert. Das Einatmen des Aromas des Spanischen Salbeis oder Gartensalbeis verbessert Stimmungslage und Kognition, die gesamte Gehirnfunktion und das Gedächtnis. Aufgrund des Inhaltsstoffes Thujon ist Salbei am besten sparsam anzuwenden. [Eine starke Überdosierung von Thujon führt zu Benommenheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Erbrechen und Magen-Darm-Krämpfen oder auch Harnverhalt. Durch die Aromenverordnung ist der Gehalt an Thujon in Lebensmitteln deshalb auch begrenzt. In hoher Dosierung gilt es als Nervengift. Quelle: <http://www.naturheilmittel-info.de/salbeitee-nebenwirkungen>]

Rosmarin

In „Gewürz-“dosierungen von rund 750mg zeigt sich, dass Rosmarin die Geschwindigkeit des Erinnerungsvermögens bei älteren Patienten verbessert. Allein schon das Inhalieren des Aromas des Krautes oder ätherischen Öls lässt die Sinne aufleben und verbessert das Gedächtnis erheblich. Hohe Dosen (um die 6000mg) sind nicht nötig und könnten das Gedächtnis sogar trüben.

Grüne Minze/Krause Minze

In einer Studie hat der Extrakt aus Grüner Minze eine Verbesserung des Gedächtnisses, der Gehirnfunktion und eine Steigerung des Punktestandes bei kognitiven Tests gezeigt, die erstellt wurden, um logisches Denken, Aufmerksamkeit und Planungsfähigkeit zu testen. Bereits

innerhalb eines Tages wurde eine Verbesserung festgestellt. Aufmerksamkeit und Konzentration konnten sich nach 30 Tagen mehr als verdoppeln und auch das logische Denken verbesserte sich dramatisch.

Pfefferminze

Als ätherisches Öl in der Aromatherapie hat Pfefferminze viele Aspekte der Aufmerksamkeit und des Gedächtnisses verbessert, einschliesslich der Abruf- und Reaktionszeit.

Rezept: Minze-Gedächtnis-Mischung

Geniesst während des Trinkens die belebenden innerlichen und aromatherapeutischen Vorteile dieser Kräuter! Spielt auch mit Schokoladenminze, Apfelminze, heiligem Basilikum, Küchenbasilikum, Salbei und Zitronenmelisse.

1 TL Pfefferminze
1 TL Grüne Minze
1 Zweig frischen oder ½ TL Rosmarin
1 TL Honig (optional)

Mischt die Kräuter. Giesst 2 Tassen kochendes Wasser darüber und lasst sie zugedeckt mindestens 10 Minuten ziehen. Giesst die Mischung durch ein Sieb, süsst sie, wenn gewünscht, mit Honig und lasst sie euch schmecken.

Kräuter, die die Durchblutung verbessern und Oxidation und Entzündungen reduzieren

Euer Gehirn ist auf eine gewaltige Durchblutung angewiesen, um einwandfrei zu funktionieren. Blut liefert lebenswichtige Nährstoffe, inklusive Sauerstoff und Glukose, entsorgt Müll und transportiert Hormone. Winzige Blutgefässe vernetzen euer Gehirn, daher ist die Mikrozirkulation und die Gesundheit und Widerstandskraft dieser Kapillaren entscheidend. Ein Kreislauf-Tonikum aus Kräutern (siehe Kapitel 10 in meinem Buch) spielt daher eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung der Gehirngesundheit.

Zugleich stören Oxidation und Entzündungen geradezu den Betrieb, blockieren die Durchblutung und bilden Blockaden in euren neuralen Bahnen. Manche Schäden können offensichtlich unverzüglich eintreten, aber langfristige Anzeichen, einschliesslich Alzheimer und Demenz, benötigen Jahrzehnte, um sich zu häufen und zeigen sich erst in späteren Jahren, wenn es schwieriger ist, das Verhaltensmuster umzukehren. Wissenschaftler beginnen gerade erst, Entzündungszeichen im Blut als frühe Warnsignale kognitiver Schäden, eingeschränkter Gehirnfunktion und die Risiken für das Entwickeln von Demenz zu analysieren. Die meisten wissenschaftlichen Forschungen erfassen die Verwendung von nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAID), aber die Kräuterheilkunde bietet uns vielversprechende, sichere und natürliche Lösungen an. Ernährung, Stress, Schlaf und Sport haben die tiefgreifendsten Wirkungen auf Entzündungen und Oxidation in eurem Körper; allerdings können zahlreiche Kräuter für das Gehirn – wie die Nootropika Gotu Kola und Ginkgo, die im Folgenden beschrieben werden – auch gezielte Hilfe bieten.

Gotu Kola (Centella asiatica)

Schlüsseleigenschaften: Dieses ayurvedische Kraut bleibt eins meiner Favoriten aufgrund seiner beeindruckenden Verwendungsgeschichte neben einer Vielzahl von „Nebeneffekten“, die bei Vielen eintreten. Inder verehren es seit mindestens 2500 Jahren als Gedächtnis- und Gehirntonikum.

Sanskrit-Texte behaupten, dass Gotu Kola-Saft in nur einer Woche Gedächtnis und Intellekt und bei Langzeitanwendung auch das fotografische Gedächtnis verbessert und sich die Lebensspanne verlängert. Studien bekräftigen die Fähigkeit von Gotu Kola, Stimmung und kognitive Gehirnleistung zu verbessern, während es bei älteren Menschen Angst mindert. Gotu Kola steigert auch die Durchblutung und die Gesundheit der Blutgefäße, sowie die Fähigkeit des Körpers, Glukose (den vorrangigen Gehirn-Treibstoff) zu verwerten, um bei einem niedrigen Blutzuckerspiegel Energie zu erzeugen. Kinder in Indien essen glukosehaltige Gerichte, bevor sie zur Schule gehen.

Zusätzliche Vorteile: Gotu Kola wirkt auch als adaptogener Energiedämpfer, der dabei hilft, Stress abzubauen. Es verringert Unruhe, ohne schläfrig zu machen. Es unterstützt die Gesundheit des Bindegewebes und die Instandsetzung von Gewebeschäden.

Zubereitung: Tinkturen aus Tee, Kapseln, Saft, als Pulver in Smoothies oder in Mahlzeiten. Kraut in Standarddosen anwenden. Die Blätter haben einen pfeffrigen Geschmack, der sich leicht mit anderen Kräutern vermischt. Das asiatische Wassernabelgetränk wird mit diesem Kraut hergestellt. Sowohl Gotu Kola als auch Bacopa werden unter dem Namen Brahmi geführt; wenn ihr einkauft, überprüft den lateinischen Namen, um sicherzugehen, dass ihr das Richtige kauft.



Vorsichtsmassnahmen: Generell für jedes Alter geeignet; es sollte jedoch nicht ohne Aufsicht während der Schwangerschaft oder Stillzeit verwendet werden, es könnte blutverdünnend wirken und mit ein paar Medikamenten wechselwirken. Sucht Produkte aus biologischer Herkunft oder pflanzt es selbst an; in der Natur wächst es an schlammigen Gewässern und kann mit Bakterien verschmutzt sein, einschliesslich E-Coli.

Was ist ein Nootropikum?

Nootropika sind „intelligente Kräuter“ (oder Arzneimittel), die das Gedächtnis, die Gehirnfunktion und die Intelligenz erhöhen.

Allgemeine Verwendung: Als Gehirn-Tonikum helfen diese Mittel, das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten aufrechtzuerhalten und zu verbessern, während sie das Niveau und die Funktion der Neurotransmitter verbessern. Nootropika sind üblicherweise für die Belange des Gehirns vorbehalten, sie können jedoch auch die geistige Gesundheit unterstützen und bei jeder Erkrankung helfen, die eine neurale Komponente hat.

Beispiele: Viele ayurvedische Kräuter wirken als Nootropika, besonders Bacopa, Gotu Kola und heiliger Basilikum, genauso wie Rosmarin, Lavendel, Ginkgo, Rhodiola und – aus der Welt der Pilze – Reishi, Igelstachelbart und Cordycep [ein wertvoller Heilpilz, der auf der Raupe einer bestimmten Nachtfalterart parasitiert]. Nervenstärkende Mittel und anregende Heilmittel können auch von Wert sein.

Ginkgo (Ginkgo biloba)

Schlüsseleigenschaften: Ginkgo führt die Charts der Verkaufstrends für die Verbesserung der Gedächtnisleistung an und Senioren, Personen mit beginnender Demenz und Alzheimer haben eine besondere Vorliebe dafür. Die Traditionelle Chinesische Medizin vertraut seit Tausenden von Jahren auf Ginkgo-Samen, aber die Verwendung von Ginkgo-Blättern für das Gehirn ist eine neue Erfindung europäischer Pflanzen-Pharmakologen. Ginkgo hat eine antioxidative, entzündungshemmende und durchblutungsfördernde Wirkung und kurbelt die Mikrozirkulation zum Gehirn an. Es verringert die Thrombozytenaggregation (Verklumpen der Blutkörperchen), verbessert die Verarbeitung von Glukose, Sauerstoff und ATP für die Energie des Gehirns, verhindert Schlaganfälle und verzögert oder lindert die frühen Stadien von Altersdemenz. Obwohl die Forschungen unterschiedlich sind, ist es erwägenswert, es bei frühem Einsetzen von Demenz zu verwenden, da es generell als sehr sicher gilt, wenn es als standardisierter Extrakt eingenommen wird. Es kann zwar auch jüngeren, gesunden Menschen zugutekommen, dennoch halte ich die anderen Kräuter in diesem Kapitel für diesen Personenkreis nützlicher.

Zusätzliche Vorteile: Der Extrakt aus Ginkgo-Blättern wird schon fast ausschliesslich für die Leistungssteigerung von Gedächtnis, Kognition und Gehirnfunktion eingesetzt. Es kann zwar pauschal als Antioxidant und Verstärker für die Blutzirkulation genutzt werden, allerdings sind andere Kräuter wie Weissdorn und Blaubeere möglicherweise zweckmässiger und sinnvoller. Manche Studien behaupten, dass Ginkgo die Symptome von Erektionsstörungen, altersbedingter Makulardegeneration und Depression verringert, aber das sind nur vorläufige und ungenaue Hinweise.

Zubereitung: Am besten ist der standardisierte Extrakt in Kapselform geeignet; befolgt die Dosierungsangaben auf dem Produktetikett. Das rohe Kraut könnte weniger wirksam und sicher sein. Allerdings könnt ihr die gelb werdenden Blätter in der Spätsaison ernten und sie für Tees und Tinkturen nutzen. Verwendet sie in den üblichen Kräuterdosierungen oder etwas weniger.

Vorsichtsmassnahmen: Ginkgo könnte mit manchen Medikamenten wechselwirken, das Blut verdünnen und Blutungen verstärken. Die rohen Blätter enthalten schwache Toxine, die während der Verarbeitung entfernt werden. Ihr könntet dumpfe Kopfschmerzen an der Stirn bemerken, aber diese sollten während der weiteren Einnahme verschwinden.

Andere nützliche Kräuter und Tonika für das Gehirn

Kurkuma wird reichlich in der indischen und okinawanischen Ernährung verwendet und trägt dazu bei, dass in diesen Regionen unglaublich selten Alzheimer- und Demenzerkrankungen auftreten. Ergänzend zur Unterstützung der Gehirngesundheit hilft das helle gelbe Gewürz mit seiner starken antioxidativen, entzündungshemmenden und die Durchblutung fördernden Wirkung auch zu verhindern, dass sich Beta-Amyloid-Plaques in der Gehirnrinde ablagern. Kurkuma hat viele weitere positive Wirkungen, wie den Schutz der Leber, Entgiftung, Anregen der Verdauung, antidepressive Wirkung und Schmerzlinderung.

Beeren und besonders Blaubeeren könnten eine unserer köstlichsten Gehirnnahrungen sein! Das Tufts Human Nutrition Research Center on Aging und andere Forschungszentren haben eine ganze Reihe von Studien durchgeführt, um zu zeigen, dass Blaubeeren die Fähigkeit besitzen, altersbedingten geistigen Verfall rückgängig zu machen, Alzheimer-Symptome zu reduzieren, die Wahrnehmung zu erhöhen und das Gedächtnis, wie auch den Wiederaufruf von Worten und assoziatives Lernen, zu verbessern. Die starken antioxidativen und Blutzuckerspiegel ausgleichenden Effekte der Beeren helfen sicherlich und auch andere Beeren

bieten ähnliche Vorteile.

Grüner Tee, wohlbekannt für seine antioxidativen Inhaltsstoffe, hat gezeigt, dass er das Risiko für Demenz und die kognitive Beeinträchtigung bei Senioren senkt. Bei gesunden Erwachsenen verbessert grüner Tee die Gehirnfunktion und -aktivität, das Arbeitsgedächtnis und punktet bei kognitiven Aufgaben. Wissenschaftler nehmen an, dass grüner Tee die „effektive Verbindungsfähigkeit“ erhöht, oder die Fähigkeit, wie gut sich ein Bereich des Gehirns mit einem anderen vernetzen und es beeinflussen kann. Japanische Forscher, die Senioren mit leichter bis starker Demenz testeten, fanden heraus, dass diejenigen, die über einen Zeitraum von drei Monaten Grünen Tee-Extrakt zu sich nahmen (gleichzusetzen mit 2-4 Tassen Tee täglich), ihre Demenz-Wertungsnoten und ihr Kurzzeitgedächtnis verbessert hatten. Grüner Tee hat auch noch mehr positive Auswirkungen, wie zum Beispiel die Stimmung zu bessern, die Energie zu steigern, Entzündungen zu reduzieren, Gewichtsverlust zu begünstigen, den Stoffwechsel anzukurbeln und Blutzuckerwerte zu reduzieren.

Alle „Gehirnkräuter“, die bisher erwähnt wurden, sind ideal dafür geeignet, die Gesundheit des Gehirns zu fördern; aber alle Kräuter, die die Zirkulation und entzündungshemmende Wirkung unterstützen, haben als glückliche Nebenwirkung die Unterstützung der gesunden Gehirnfunktion.

In diesem Sinne: denkt daran, Kräuter wie Weissdorn, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, Kakao und Cayenne – genaugenommen die meisten kulinarischen Kräuter und Gewürze – euren Mischungen und täglichen Ernährung beizufügen.

Kräuter für die Reduzierung von Stress und geistiger Ermüdung

Chronischer und akuter Stress schwächen euer Gedächtnis, besonders wenn Schlafmangel dazukommt. Demnach ist es nicht überraschend, dass die meisten unserer stressreduzierenden Adaptogene die Doppelaufgabe als Mittel für die Gehirnfunktion haben.

Bacopa (Bacopa monnieri)



herbal healing tea from Brahmi on a wooden background

Schlüsseleigenschaften: Diese ayurvedische, kriechende Wasserpflanze teilt sich mit Gotu Kola den Namen Bahmi. Bacopa verbessert Gedächtnis und Konzentration, verlangsamt die Entwicklung von Alzheimer und fördert die Erholung von Gehirntraumata. Obwohl es eine lange Anwendungsgeschichte hat, haben Studien bisher lediglich mässig begeisternde Ergebnisse erbracht. Es scheint am besten bei der Speicherung neuer Informationen zu arbeiten – unabhängig von Alter oder mentaler Fähigkeit. Bacopa ist für seine beruhigende Wirkung bekannt, ohne zu ermüden. Es lässt sich gut mit Gotu Kola, heiligem Basilikum, Zitronenmelisse, Ashwagandha und milchigem Eichensamen mischen. Wenn es regelmässig über mehrere Monate eingenommen wird, steigert es die Gehirnfunktion am besten.

Zusätzliche Vorteile: Bacopa wird auch als nervenstärkendes Mittel und Adaptogen bei Angstzuständen, Depression und Hyperaktivität eingesetzt (genauso wie beim Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom bei Kindern und Erwachsenen).

Zubereitung: Tinktur oder Kapsel. Probiere es in einer Teemischung, allerdings kann es bitter werden. Es gelten die Standarddosen für Kräuter. Manche Firmen verkaufen sowohl Bacopa als auch Gotu Kola als Brahmi, daher ist es ratsam, beim Kauf auf den lateinischen Namen zu achten. Es sind zahlreiche Bacopa-Sorten als Aquarium- und Gartenpflanzen erhältlich; allerdings ist nur eine Sorte für die Gehirngesundheit geeignet.

Vorsichtsmassnahmen: keine grösseren Probleme bekannt. Sogar Kinder können es nehmen. Falls es den Magen reizt, kann es mit den Mahlzeiten eingenommen werden.

Weitere Gehirntonika, die Spannungszustände reduzieren

Sonstige Anti-Stress-Kräuter, welche die Gehirnfunktion verbessern, beinhalten Gotu Kola, Zitronenmelisse, heiliges Basilikum, Ashwagandha und Reishi. Rhodiola ist ein weiteres Kraut. Im Gegensatz zu der beruhigenden Wirkung von Bacopa verschafft Rhodiola einen belebenden Energieschub und es wirkt schnell. Es scheint Nerven bei der Regeneration zu helfen und sie zu schützen. Das Kraut schützt – neben anderen Vorteilen für Nerven und Gehirn – auch vor kognitiven Defiziten, oxidativem Stress und Entzündungen. Bei stark gestressten Frauen zeigte sich, dass Rhodiola die Aufmerksamkeit, Geschwindigkeit und Genauigkeit während belastenden kognitiven Aufgaben steigert. Ich sehe grossartige Ergebnisse bei der Einnahme gegen „Gehirnnebel“ in der Menopause – die Damen lieben es! Rhodiola steigert auch die ATP-Synthese, was die Energie auf zellulärer Ebene erhöht und es erhöht das Durchhaltevermögen, während es die Erschöpfung reduziert.

Andere stimulierende Adaptogene, die Gehirn und Gedächtnis unterstützen enthalten Ginseng, Eleuthero [eine Ginseng-Sorte], Cordycep, Jiaogulan [auch 5-Blatt-Ginseng oder Kraut der Unsterblichkeit genannt, aus der Familie der Kürbisgewächse] und Codonopsis [manchmal Tigerglocken genannt, gehört zur Familie der Glockenblumengewächse]. Für weitere Informationen zu diesen und anderen Adaptogenen, die die Gehirnfunktion verbessern, lest Kapitel 3 in meinem Buch.

Gehirnschäden reparieren & neurale Erneuerung aktivieren

Traumatische Unfälle und Leiden wie Borreliose und Multiple Sklerose können Nerven und die Gehirnfunktion physisch schädigen. Unabhängig von der konventionellen Herangehensweise kann man seine Genesung oftmals mit der Unterstützung spezieller Gehirnkrauter, Ernährung und einem holistischen Lebensstil vorantreiben. Behaltet die grundsätzliche Gehirn-unterstützende Ernährung und Tipps zur Lebensweise aus diesem Artikel im Hinterkopf und begrenzt auch euren Konsum von Kaffee- und Genussmitteln – sie neigen dazu, Symptome zu wecken und zu verschlimmern. Die folgenden Kräuter können ebenfalls dabei helfen, euer Gehirn zu heilen und die Erinnerung und kognitive Funktion wiederherzustellen. Zwingt euch nicht dazu, mehr auf euch zu nehmen, als ihr bewältigen könnt.

Igelstachelbart (*Hericium erinaceus*)



Schlüsseigenschaften:

Dieser Pilz hilft bei der Regeneration von Nervenzellen, etwas das generell als unmöglich angesehen wird. Vorläufige, dennoch beeindruckende Studien deuten darauf hin, dass er Nervenwachstumsfaktoren enthält, die dabei helfen, das Nervenwachstum zu stimulieren, Nervenschäden zu heilen, die Gehirnfunktion und Kognition zu verbessern und Demenz zu bekämpfen.

In einer kleinen Studie, während der 30 ältere Japaner und Japanerinnen 3 Gramm Igelstachelbart in Pulverform zu sich nahmen (als Kapseln auf den Tag verteilt), erbrachten sie bei kognitiven Tests nach 2, 3 und 4 Monaten deutlich bessere Ergebnisse als im Vergleich zur Placebo-Gruppe. Leider verschwand der Nutzen, sobald die Behandlung endete. Daher werdet ihr, zumindest bei Demenz-Erkrankung, die Einnahme fortführen müssen. Bei der klinischen Anwendung sehen Kräuterkenner gute Erfolge mit Igelstachelbart-Tinkturen und -kapseln für Klienten mit Erkrankungen der Nerven oder traumatisch bedingten Nervenschäden. Sie berichten auch über gute Erfahrungen mit anderen Stachelbart-Arten.

Weitere Vorteile: Obwohl der Igelstachelbart und seine Hericium-Verwandten in der letzten Zeit aufgrund ihrer verstärkenden Wirkung für Nerven und Kognition berühmt wurden, sind diese strahlend weissen, zarten Pilze vorrangig als essbare Feinschmeckerpilze bekannt. Wenn sie in Butter gegart werden, erhalten sie einen Geschmack und eine Konsistenz ähnlich der von Hummer oder Krabbenfleisch. In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Igelstachelbart sowohl für die heilende Wirkung auf die Verdauung und bei Geschwüren verwendet, als auch als Nerventonicum und Tonikum im Allgemeinen.

Zubereitung: In Studien wurden 3 Gramm, pulverisiert und in Kapseln gefüllt, über den Tag verteilt gegeben. Ihr könnt es auch in der Standarddosierung in Mahlzeiten oder als Tinktur oder Tee nehmen.

Vorsichtsmassnahmen: nicht bekannt, aber die Informationen zu diesem Pilz sind noch neu. Jedoch hat er eine lange Tradition als sichere Verwendung für die Speisezubereitung. Bei Demenz muss die Einnahme fortgeführt werden, um die positiven Ergebnisse

aufrechtzuerhalten.

Andere Kräuter für die Unterstützung bei der Nervenreparatur

Der **Reishi**-Pilz hat auch regenerative, die Nerven schützende Effekte und wird seit Langem als Pilz der Langlebigkeit und Unsterblichkeit angesehen.

Shiitake hilft dabei, eine Verbindung mit Namen Beta-Secretase 1 (BACE1) freizusetzen oder zu aktivieren, das die Beta-Amyloid-Plaques abbaut, die mit Gehirnalterung und Alzheimer in Verbindung steht. Kocht die Pilze oder verwendet den Heisswasser-Auszug daraus.

Innerlich und äusserlich angewendet kann Johanniskraut Nervenschäden heilen und die Funktion eines gesunden Nervensystems unterstützen. Es zeigt sich, dass es Reizungen lindert, während es die Heilung fördert. Tragt den Extrakt oder das Einreibemittel regelmässig lokal auf verletzte Stellen auf. Um die Gehirnfunktion zu verbessern und das Gedächtnis zu unterstützen, nehmt es als Tinktur, Kapsel oder Tee zu euch. Kräuterkenner David Winston kombiniert es mit Ginkgo, Bacopa und heiligem Basilikum, um Gehirntrauma und Verletzungen zu behandeln. Ein schöner roter Farbton in den Johanniskraut-Heilmitteln ist ein guter Indikator für seine Wirksamkeit. Bei der innerlichen Anwendung von Johanniskraut interagiert es mit vielen Medikamenten und in manchen Fällen kann es bei Personen mit heller Haut zu besonders hoher Sonnenempfindlichkeit kommen.

Mehrere Gehirnkräuter, die dabei helfen, Nervenfunktionen in Stand zu setzen und die für euch interessant sein können, enthalten Gotu Kola, Bacopa, heiliges Basilikum, Родиола, Weissdorn, Rosmarin, milchige Hafersamen und Ashwagandha. Zieht auch Aromatherapie und Blütenessenzen in Betracht.

Rezept: Intelligenzbestien-Bonbons

Diese leckere Süssigkeit ist Medizin und Energie-Snack in Einem. Je nachdem, welche Gehirnkräuter ihr verwendet, werdet ihr in jedem Bissen zu einer guten Dosis an Antioxidantien, Gehirn-Tonikum und adaptogenen Kräutern kommen. Verwendet dieses Rezept als Anleitung und zögert nicht, mit den Kräutern herumzuspielen, um die Kombination zu finden, die für eure Gesundheit und eure Geschmacksnerven am besten ist. Um das Ganze etwas dekadenter zu machen, könnt ihr die Bonbons in geschmolzene dunkle Schokolade tauchen (lasst sie auf Wachspapier oder in Mini-Muffinförmchen im Kühlschrank auskühlen).

2/3 Tasse Mandelbutter

1/3 – 1/2 Tasse Honig

3 Teelöffel pulverisierte Kräuter: jede Kombination aus Ashwagandha, Maca, Gotu Kola, heiligem Basilikum, Weissdorn-Beeren, Kakaopulver, eine Prise Bacopa (es ist bitter).

Röstet ein paar Sesamsamen, ungesüsste Kokosnussflocken oder Kakaopulver, um die Bonbons darin zu wälzen. Mischt die Mandelbutter, den Honig für den Geschmack und die Kräuter in einer Schüssel gut miteinander. Formt kleine Bällchen (etwa einen Teelöffel) und wälzt sie in eurer Garnierung, bis sie gut bedeckt sind. Lagert sie in einem gut verschlossenen Behälter. Sie halten sich ein paar Wochen bei Raumtemperatur oder etwas länger im Kühl- oder Gefrierschrank. Geniesse ein bis zwei Stück pro Tag.

Der Artikel, wie man die Gehirnfunktion und das Gedächtnis mit Kräutern und Nahrungsmitteln verbessern kann, ist ein Auszug aus dem Buch *Body Into Balance: An Herbal Guide to Holistic Self-Care* von Maria Noel Groves.

Über die Autorin:

Maria Noel Groves, RH (AHG), ist eine klinische Kräutermedizinerin aus Allenstown, New Hampshire. Sie erreichte ihre Zulassung durch das Studium mit Michael Moore an der Southwest School of Botanical Medicine. Sie schloss auch das Fernstudium Rosemary Gladstar? Science and Art of Herbology ab, sowie Rosemarys zukunftsweisendes Kräuterprogramm vor Ort am Sage Mountain. Maria begann ihr Kräuterstudium mit dem Nancy Phillips-Grundstudium auf der Heartsong Farm. Sie verfügt über fast zwei Jahrzehnte Erfahrung in der Kräuterkunde und ist ein registriertes professionelles Mitglied der American Herbalist-Innung. Ihre Ganztagspraxis eröffnete sie im Jahr 2007. Vor 2007 war sie unter ihrem Mädchennamen Maria Noel Mandile tätig. Besucht ihre Website wintergreenbotanicals.com.

[Bitte macht euch selbständig im Internet kundig über mögliche Bezugsquellen für die verschiedenen Präparate im deutschsprachigen Raum]