

Brahmi

Brahmi ist ein hochgeschätztes, ja heiliges Kraut aus dem Ayurveda, benannt nach dem hinduistischen Schöpfergott Brahma. Das kleine Fettblatt heißt mit wissenschaftlichem Namen *Bacopa monnieri* und wird auch Wasser-Ysop, Kraut der Gnade, kleines Feldblatt, Nabelkraut oder Feenkraut genannt. Die Pflanze stammt ursprünglich aus Asien, wächst vorwiegend auf sumpfigem Untergrund und ist ein mehrjähriges, kriechendes Kraut mit dicken, fleischigen Blättern.

Für alle Gehirnfunktionen und hohes Bewusstsein

Im Ayurveda hat Brahmi schon eine lange Tradition. Die Pflanze enthält Flavonoide und Saponine (Bacoside A und B), die die Gehirnleistung steigern. Daher wird Brahmi auch als „Gedächtnispflanze“ bezeichnet. Bacoside kommen nur im Brahmi vor. Sie schützen Stickstoffmonoxid aus, wodurch die Gehirndurchblutung und damit die kognitive Leistung, mentale Klarheit und Konzentrationsfähigkeit verbessert wird. Das geschieht in einem beachtlichen Ausmaß. Brahman bezeichnet den höchsten Bewusstseinszustand im Hinduismus und der Pflanzename Brahmi wurde nicht zufällig gewählt. Brahmi wird schon seit mindestens 600 n. Chr. aufgrund seiner fördernden Wirkung auf Gedächtnis, Konzentration, Intelligenz und Lernfähigkeit eingesetzt. Brahmi soll sogar bei Legasthenie helfen. Die Pflanze ist für alle und in jedem Alter geeignet. Vor allem für diejenigen, die viel geistig arbeiten und mental leistungsfähig sein wollen und auch für alle, die Demenz und Alzheimer vorbeugen oder verlangsamen wollen.

Gegen Alzheimer und Demenz

Gedächtnisverlust durch Alzheimer oder Demenz ist ein schleichender Prozess. Bei Alzheimer spielen Ablagerungen (Plaques) eine Rolle und Demenz bedeutet „Abnahme des Geistes“ mit 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 stattgefundenere 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 positiv auf kognitive Störungen aus und wirkt vorbeugend bei Demenz und Alzheimer. Neurowissenschaftler der Swinburne Universität konnten die positiven Effekte von Brahmi auf die kognitiven Fähigkeiten nachweisen: Nach 12 Wochen Verabreichung von 300 Milligramm Brahmi täglich konnte eine signifikante Verbesserung der visuellen Informationsverarbeitung, des Kurz- und Langzeitgedächtnisses, der Lernfähigkeit und der Konzentrationsfähigkeit gemessen werden. Das räumliche Denken verbessert sich ebenfalls, Erinnerungen können schneller abgerufen werden. Bei Alzheimer ist die gleichzeitige Anwendung von Brahmi und Curcuma sinnvoll. Curcuma wirkt der Entstehung der Amyloid-Plaques entgegen und reduziert vorhandene Entzündungen und freie Radikale. Brahmi verbessert die kognitiven Funktionen, unterstützt das Gedächtnis und schützt die Nervenzellen vor dem Zelltod, ausgelöst durch die Plaques, indem es die zelluläre Acetylcholinesterase-Aktivität hemmt.

Schäden durch Oxidation und Entzündungen

Einbußen in der Gehirnfunktion sind unter anderem auf Oxidationsprozesse zurückzuführen. Die im Brahmi enthaltenen Antioxidantien bekämpfen freie Radikale und verhindern Schäden durch Oxidation. Der Körper kann vermehrt SOD (Superoxid-Dismutase), Katalase-Enzyme sowie Glutathionperoxidase bilden. In wichtigen Gehirnteilen, die für Denkprozesse, Informationsverarbeitung, Gedächtnis und kognitive Fähigkeiten verantwortlich sind, erhöht sich durch Brahmi die Konzentration körpereigener Antioxidantien. Die entzündungshemmende Wirkung von Brahmi hängt ebenfalls eng mit der antioxidativen Wirkung zusammen. Außerdem hilft Brahmi Entzündungen und Schmerzen zu lindern, indem es die Produktion von Prostaglandinen und anderer entzündlicher Proteine verringert.

Schützt das Nervensystem

Außerdem schützt Brahmi das Nervensystem vor Nervengiften wie z. B. Aluminium oder Morphium. Die Nervenenden werden durch Brahmi animiert zu wachsen und sich zu verzweigen, wodurch im limbischen System des Gehirns sowie im Hippocampus mehr Synapsen entstehen. Sie ermöglichen eine Erhöhung der Geschwindigkeit und der Frequenz der Kommunikation zwischen den Nerven.

Bedeutendes Antidepressivum

Die antidepressive Wirkung von Brahmi lässt sich auf die Veränderungen der Gehirnchemie sowie die antioxidative Wirkung des Heilkrauts zurückführen. Die enthaltenen Bacoside beeinflussen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, außerdem GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin. Brahmi erhöht ihre Verfügbarkeit und normalisiert den Stresshormonspiegel. Allein ein Serotoninmangel kann Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Im Gegensatz zu Antidepressiva wie Benzodiazepinen, die bei chronischer Anwendung zu kognitiven Abstumpfungen führen können, fördert Brahmi die Wahrnehmung. Im Tierversuch entsprach die Wirkung von Brahmi der des Antidepressivums Imipramin.

Bessert Epilepsie

Im Ayurveda erfolgt die traditionelle Behandlung von Epilepsie oder Krämpfen mit Brahmi. Die in der Heilpflanze enthaltenen Bacoside A können den krankhaften Veränderungen bei Epilepsie entgegenwirken. Außerdem scheint Brahmi auch Bereiche des Gehirns zu schützen, die für die Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, und das Gleichgewicht dieses wichtigen Nervenbotenstoffes zu verbessern, was Epilepsie positiv beeinflusst.

Hilft bei Schizophrenie

Ein Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn und eine daraus resultierende fehlerhafte Verarbeitung von Informationen zählen unter anderem zu den Symptomen der Schizophrenie. In Tierstudien konnte beobachtet werden, dass Brahmi bestimmte Chemikalien im Gehirn stabilisieren kann. Dadurch werden verschiedenste kognitive Störungen, die bei Schizophrenie-Patienten auftreten, verbessert. Die tägliche

Einnahme von 500 mg Brahmi über vier Wochen kann zu einer spürbaren Veränderung der Schizophrenie-Symptome führten. Maßgeblich beteiligt daran ist die Anhebung des Serotoninspiegels. 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 in der Substantia nigra 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 Steuerung 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.

Entlastung bei Stress und Angst

Brahmi ist ein starkes Adaptogen und ermöglicht dem Körper die Anpassung an den Stress. Die Pflanze reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert. Wie alle Adaptogene und aufgrund seiner Serotonin-fördernden Wirkung verbessert Brahmi die Schlafqualität, reduziert durch Stress verursachte Verstopfung und mindert Muskelverspannungen. Stress wirkt ebenfalls negativ auf das Gehirn. Stresshormone im Übermaß zerstören Gehirnzellen, da diese pausenlos stimuliert werden. Es werden außerdem weniger Gehirnzellen neu gebildet, da Cortisol die Produktion des Proteins BDNF („Brain-derived neurotrophic factor“) hemmt. BDNF schützt Neuronen und Synapsen und fördert das Wachstum neuer Zellen. Es stärkt außerdem die Funktion der Nebennieren, unserem wichtigen Stressbewältigungsorgan. Brahmi kann Burn-Out aufhalten, wenn es rechtzeitig eingesetzt wird.

Damit aber noch nicht genug. Das vegetative Nervensystem, mit seinem Bedarf an Serotonin, kontrolliert das Gewicht, spielt mit bei Essstörungen, Übergewicht, Magersucht, Bulimie, Aggressionen, Autoaggressionen, gestörter Temperaturregulation, vegetativen Entgleisungen in Zusammenhang mit der Verdauung und dem Kreislauf (Herzrasen, Schwindel), sodass sich auch solche Symptome durch Brahmi entscheidend verbessern können.

Ausgleich der Schilddrüsenfunktion

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 Schilddrüsenhormon-Konzentrationen ohne Nebenwirkungen um bis zu 41% steigern. Die Symptome reichen bei Schilddrüsenunterfunktion von Müdigkeit, Antriebsarmut, großem Schlafbedürfnis über Gedächtnisstörungen, Frieren, Verstopfung bis zu Gewichtszunahme. Die Haut ist trocken, kühl und blass, Haare und Nägel sind brüchig. Für die gewichtsregulierende Wirkung sollte man aber

geringe Dosierungen wählen, da sich andererseits der Appetit bei großen Mengen Brahmi steigert.

Senkt hohen Blutdruck und schützt das Herz

Im Tierversuch konnte die blutdrucksenkende Wirkung von Brahmi bewiesen werden. Brahmi senkt demnach den systolischen und diastolischen Blutdruck, ohne die Herzfrequenz signifikant zu beeinflussen. Das in Brahmi enthaltene Hesperidin hat eine herzstärkende und beruhigende Wirkung. Durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann Brahmi das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen ebenfalls 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.

Verbessert ADS/ADHS

Als eine der möglichen Ursachen von ADS (Aufmerksamkeitsdefizit) bzw. ADHS (Hyperaktivität) wird eine Fehlfunktion im Hirn vermutet. Die Aufnahme, Vorsortierung, Filterung und Weiterleitung von Informationen gelingt bei Menschen mit dieser Krankheit nicht richtig. In erster Linie ist es der Filter, der nicht funktioniert. Es werden zu viele Daten aufgenommen und es kommt zur Reizüberflutung. Dadurch wird vor allem das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt, das als Arbeitsspeicher fungiert. Brahmi wirkt einerseits beruhigend und unterstützt andererseits die mentalen Prozesse. Die Bacoside im Brahmi verbessern die Übertragung der Nervenimpulse.

Asthma und Bronchitis

Im Ayurveda wird Brahmi bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen verwendet. Es wirkt schleimlösend, fiebersenkend und leistungssteigernd.

Lindert Schmerzen

Brahmi hilft die Muskeln zu entspannen. Es lindert Migräne, Kopf-, Rücken-, Gelenks- und chronische Schmerzen. Auch hier zeigt Serotonin wieder seinen Einfluss. Bei einem Mangel kommt es zu chronischen Schmerzen. Außerdem spielt die entzündungshemmende Wirkung bei der Schmerzreduktion mit. Einige Forscher vermuten, dass Brahmi bei der Reduzierung der Schmerzwahrnehmung genauso wirksam sein kann wie Morphin, jedoch ohne die typischen Nebenwirkungen wie Abhängigkeit.

Verbesserung sexueller Störungen

Brahmi unterstützt die Fortpflanzungsfähigkeit und wirkt stärkend. 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.

Schützt den Verdauungstrakt

Brahmi-Extrakt wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium und kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. Brahmi erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut.

Stärkt das Immunsystem

Brahmi wirkt immunstimulierend und ist dabei noch effektiver als etwa die Immunpflanzen Ashwaganda oder Echinacea.

Diverse weitere Wirkungen

Brahmi fördert die Funktion der vaskulären Muskeln und steigert die Verwertung von Stickstoffmonoxid. Brahmi hat außerdem blutreinigende und entgiftende Wirkung. Brahmi ist reich an Flavonoiden, die gesunde Haut unterstützen. Das Hautbild wird verbessert, da die Zellregeneration stimuliert wird. Brahmi reduziert den Blutzucker und wirkt günstig bei Diabetes.

Was zu beachten ist

Brahmi ist fettlöslich und sollte am besten mit fetthaltiger Nahrung und nicht auf nüchternen Magen eingenommen werden. Gegenanzeigen sind Schwangerschaft und Stillzeit (zu wenig erforscht), ein langsamer Herzschlag, bei hohen Dosierungen Magengeschwüre, Kinderwunsch und Schilddrüsenüberfunktion. Durch seine beruhigende Wirkung kann Brahmi zu Schwäche in der Muskulatur führen. Ein weiterer Nebeneffekt ist ein trockener Mund.

Brahmi unterstützt bei:

- ADS/ADHS
- Aggression
- Alzheimer
- Angstzuständen
- Antriebslosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Asthma
- Autoaggressionen
- Autismus
- Bewegungsstörungen
- Bluthochdruck
- Blutreinigung
- Bronchitis
- Bulimie
- Burn-Out
- Demenz
- Depression
- Diabetes
- Dopaminmangel
- Durchfall
- Entgiftung
- Entzündungen
- Epilepsie
- Erkältungen
- Essstörungen
- Fieber
- Gedächtnisverlust
- Gehirndurchblutung
- Gewichtszunahme
- Hautproblemen
- Helicobacter pylori
- Herzrasen
- Kognitiven Störungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Krämpfen

- Kurz- und Langzeitgedächtnis
- Legasthenie
- Lernen
- Lernschwäche
- Libidomangel
- Magenschleimhaut
- Magersucht
- Migräne
- Müdigkeit
- Muskelsteifheit
- Muskelverspannung
- Panikattacken
- Parkinson
- Reizdarm mit Durchfällen
- Reizüberflutung
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schizophrenie
- Schlafbedürfnis erhöht
- Schlafproblemen
- Schmerzen
- Schwindel
- Selbstwertproblemen
- Serotoninmangel
- Sprachstörungen
- Stress
- Suizidgedanken
- Temperaturregelung gestört
- Vegetativen Störungen
- Verdauungsproblemen
- Verschleimung
- Verstopfung
- Wundheilung
- Zittern
- Zwangsstörungen