

Brahmi & Mandukaparni

KRÄUTER FÜR KLUGE KÖPFE

Brahmi



Mandukaparni

Brahmi fördert die göttlichen Kräfte im Menschen und ist eines der besten Heilkräuter zur geistigen Stärkung auf dem spirituellen Weg

Auch Mandukaparni, die Anti-Stress-Pflanze des Ayurveda, wird seit Jahrtausenden als hirntonische Heilpflanze verwendet und verehrt

Es gibt nur wenige Dinge, in denen sich die traditionellen und modernen Medizinsysteme einig sind. Doch wenn es um die außergewöhnliche Wirkung von *Brahmi* (*Bacopa monnieri*) auf die verschiedenen Funktionen des Gehirns geht, kommen die alten Heilkundigen und die modernen Forscher gemeinsam ins Schwärmen: Die kleine, in Sumpfbereichen anzutreffende Kriechpflanze aus der Familie der Wegerichgewächse, die in unseren Breitengraden auch als *Kleines Fettblatt* oder *Nabelkraut* bekannt ist, zählt zu den besten Nerven- und Hirntonika aus der Pflanzenwelt. Sie steigert die Intelligenz und das Lernvermögen, beschleunigt die mentale Informationsverarbeitung und verbessert das Gedächtnis. Verantwortlich dafür sind die in hohen Mengen enthaltenen Saponine, welche auch einen stark angsthemmenden Effekt haben.

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG



Damit ist Brahmi die ideale Heilpflanze für Schüler und Studenten, die ihre Denk- und Gedächtnisfähigkeit steigern und Prüfungsangst verringern wollen. Noch bekannter ist Brahmi allerdings im Einsatz für ältere Menschen. Als *Medhya Rasayana* (mentales Verjüngungsmittel) wird es äußerst erfolgreich zur Steigerung der kognitiven Leistungen im Alter eingesetzt und hat das Potenzial, das Fortschreiten von Alzheimer und Demenz einzudämmen oder diesen Krankheiten vorzubeugen. Dies bestätigen auch verschiedene Studien aus Australien und Indien. Und als ob all dies noch nicht genug wäre, zählt Brahmi mit seiner nervenzellschützenden und serotoninharmonisierenden Wirkung zu den besten Antidepressiva der Phytotherapie. Weitere Einsatzgebiete sind Herzbeschwerden, Asthma und Hauterkrankungen.

Besser lernen mit Brahmi

Die positive Wirkung dieser Wunderpflanze auf Körper und Psyche kann ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen. Bereits in vielen meiner ernährungstherapeutischen oder psychologischen Beratungsgespräche habe ich Brahmi als Nahrungsergänzung zur Gedächtnis- und Leistungssteigerung mit großem Erfolg empfohlen. Nur zu gerne denke ich an die dankbaren Eltern zurück, die mir die guten Prüfungsergebnisse ihrer zuvor von ADHS geplagten Kinder zugeschickt haben, um den Brahmi-Effekt zu belegen.

Damit Brahmi jedoch diese umfassende Wirkung erzielen kann, reicht es nicht aus, täglich einen bis zwei Teelöffel der getrockneten Pflanzen in Pulverform oder als Tee einzunehmen. Nur in Kombination mit einer gesunden Ernährungsweise, entspannender Bewegung und einem liebevollen emotionalen Umfeld erhält der Organismus alle Bausteine für den ganzheitlichen

Umbau. Noch intensiver entfaltet Brahmi sein mentales Wirkspektrum, wenn es als Frischpflanze und in Kombination mit etwas Ghee (Butterfett) eingenommen wird. So ist es für den täglichen Bedarf wirklich empfehlenswert, eine Brahmi-Topfpflanze auf dem Küchenfensterbrett oder im Badezimmer zu halten und die kleinen Blättchen dem Smoothie oder Salat zuzufügen. Im feucht-warmen Klima unserer Küche oder im Bad kann sich die ursprünglich aus Süd- und Südostasien stammende Sumpfpflanze recht wohl fühlen. Ob sie an diesen Standorten jedoch den gleichen Gehalt an Alkaloiden, Saponinen, Bacosiden und anderen Wirkstoffen entwickelt, ist bis jetzt noch nicht untersucht.

In der ayurvedischen Psychologie ist Brahmi ein viel verwendeter „Verstärker“ für den Geist. Ihm wird nachgesagt, die Wirkung von Meditation, Yoga und Achtsamkeitstraining zu unterstützen. Die alten Ayurveda-Schriften beschreiben eindrücklich, wie Brahmi die Sattva-Qualität des Geistes steigert, *Ojas* (Immunität) aufbaut und die subtilen Energiezentren (Chakras) öffnet. Damit unterstützt es auf hervorragende Weise die regenerative Wirkung von Yoga und Meditation auf den Geist.

Burnout-Prävention mit Mandukaparni

Alternativ zu Brahmi wird häufig auch die ähnlich wirkende Heilpflanze *Mandukaparni* verwendet. Obwohl Mandukaparni (*Centella asiatica*) zur Familie der Doldenblütler gehört, in der z.B. auch Karotte und Dill zu finden sind, könnte man meinen, sie sei mit Brahmi botanisch verwandt. Nicht nur, dass beide den sumpfigen Boden und das feucht-warme Klima lieben – gemeinsam werden sie seit Jahrtausenden in Indien und China als hirntonische Heilpflanzen verwendet und verehrt. Bekannt ist Mandukaparni



Rezept

Grüner Smoothie mit Brahmi und Mandukaparni

Zutaten:

- 1 kleine Zucchini
 - 1 Avocado
 - 1 Scheibe frischer Ingwer
 - 1 EL Zitronensaft
 - 2 EL Rosinen oder dunkle Trauben
 - 1 EL frische Brahmi-Blätter oder ¼ TL getrocknetes Brahmi-Pulver
 - 1 EL frische Mandukaparni-Blätter oder ¼ TL getrocknetes Mandukaparni-Pulver
- Wasser nach Belieben

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Shake verquirlen.





auch unter den Namen *Gotu Kola*, *Fo-Ti* oder *Asiatischer Wassernabel*. Wie Brahmi ist auch Mandukaparni reich an Bacosiden, fördert damit die Gehirnaktivitäten in Bezug auf Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit und hat zudem eine angstlösende und beruhigende Wirkung.

Ganz besonders hebt sich Mandukaparni durch seine adaptogene Anti-Stress-Wirkung hervor. Bei regelmäßiger Einnahme verbessert es nachweislich die Zirkulation im Gehirn, unterstützt die Blutzirkulation und hilft gegen stressbedingte Beschwerden wie Bluthochdruck, Migräne, Nervosität sowie Magen- und Darmgeschwüre. Damit eignet sich Mandukaparni auch hervorragend als regenerative und energiestärkende Anti-Burnout-Pflanze zur Behandlung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Verstärkt wird dieser Effekt durch eine leicht verdauliche Diät mit vielen basischen Wurzel- und Blattgemüsen und dem Verzicht auf alle kalten, sauren und fermentierten Nahrungsmittel und Getränke.

Essen wir die portulak- oder brunnenkresse-ähnlichen Mandukaparni-Blätter als Salat zusammen mit in Ghi geschmortem Kürbis und Zucchini und einem mit Ingwer, Kurkuma und Königskümmel (Ajwain) gewürzten Granatapfel-Topping, so haben wir aus Sicht der Ayurveda-Diätetik das optimale Heilrezept zum Stressausgleich.

Brahmi oder lieber Mandukaparni?

Für viele Menschen ist es schwer zu unterscheiden, welchem der beiden „Kluge-Köpfe-Kräuter“ sie nun den Vorrang geben sollen. Benötigen wir vor allem eine gedächtnisstärkende Unterstützung zur Aufnahme und Speicherung neuer Informationen, so ist Brahmi das Kraut der Wahl. Leiden wir bereits unter stressbedingten Erschöpfungs- und Stresssymptomen, dann ist Mandukaparni das bevorzugte Nerventonikum.

Oder wir machen es wie die alten Ayurveda-Ärzte und kombinieren beide Heilpflanzen. Die ayurvedische

Benötigen wir vor allem eine gedächtnisstärkende Unterstützung zur Aufnahme und Speicherung neuer Informationen, so ist Brahmi das Kraut der Wahl. Leiden wir bereits unter stressbedingten Erschöpfungs- und Stresssymptomen, dann ist Mandukaparni das bevorzugte Nerventonikum.

Kräuterkunde empfiehlt, täglich 2 x 2 g der Heilkräuter einzunehmen, vorzugsweise am Morgen vor dem Frühstück und am Abend vor dem Schlafengehen. Wenn möglich, sollte das getrocknete Pflanzenpulver den Tabletten vorgezogen werden, denn über den geschmacklichen Kontakt mit den Schleimhäuten entfalten alle hirntonischen und zellregenerativen Nahrungsergänzungen ihre Wirkung besonders gut. Als Trägersubstanz und zur Geschmacksverbesserung eignet sich Honig. Als Transmitter zur Freisetzung der phytotherapeutischen Wirkstoffe ist die Zugabe eines Tropfens Ghi oder Sesamöl notwendig.

Wenn uns die Heilpflanzen als frische Kräuter zur Verfügung stehen – man kann einfach einmal versuchen, die Pflanzen im Blumentopf zu ziehen –, dann ist der vitalisierende und heilsame Effekt um ein Vielfaches gesteigert. Denn mit einem Salat oder grünen Smoothie aus Brahmi und Mandukaparni sind wir aus ayurvedischer Sicht jedem Stress gewachsen. ■



Kerstin Rosenberg ist international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Dozentin und Buchautorin. Seit mehr als 20 Jahren bildet sie Ayurveda-Ernährungsberater, Gesundheits-

coaches und Therapeuten in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit Ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda (www.ayurveda-akademie.org) mit angeschlossenem Kur- und Kompetenzzentrum (www.rosenberg-ayurveda.de) in Birstein, Hessen.