

Rosmarin: Das gehirnfördernde Kraut und seine potenziellen Vorteile

Rosmarin ist ein mehrjähriges Kraut, das in gemäßigten Klimazonen beheimatet ist und zur Familie der Lippenblütler gehört. Seine Blätter werden üblicherweise frisch oder getrocknet zum Kochen, als Lebensmittelaroma, Medizin und in der Kosmetik verwendet. Obwohl es seit Jahrhunderten in der Volksmedizin verwendet wird, entdecken Wissenschaftler erst kürzlich sein Potenzial zur Bekämpfung von Demenz und zur Verbesserung der Gehirngesundheit. 10 kleine Gewohnheiten zur Verbesserung Ihres Da… Bitte aktivieren Sie JavaScript 10 kleine Gewohnheiten, um Ihre Tage zu verbessern (Gedeihen im Jahr 2023 und darüber hinaus) Rosmarin: Mehr als nur ein Geschmacksverstärker Rosmarin wird seit langem wegen seiner kulinarischen Eigenschaften verwendet, z. …



Rosmarin ist ein mehrjähriges Kraut, das in gemäßigten

Klimazonen beheimatet ist und zur Familie der Lippenblütler gehört. Seine Blätter werden üblicherweise frisch oder getrocknet zum Kochen, als Lebensmittelaroma, Medizin und in der Kosmetik verwendet. Obwohl es seit Jahrhunderten in der Volksmedizin verwendet wird, entdecken Wissenschaftler erst kürzlich sein Potenzial zur Bekämpfung von Demenz und zur Verbesserung der Gehirngesundheit.

10 kleine Gewohnheiten zur Verbesserung Ihres Da...

Bitte aktivieren Sie JavaScript

10 kleine Gewohnheiten, um Ihre Tage zu verbessern (Gedeihen im Jahr 2023 und darüber hinaus)

Rosmarin: Mehr als nur ein Geschmacksverstärker

Rosmarin wird seit langem wegen seiner kulinarischen Eigenschaften verwendet, z. B. zum Würzen von Steaks, Kartoffeln, Suppen und Eintöpfen. Aber auch seine gesundheitlichen Vorteile sind seit Jahrhunderten anerkannt. Die alten Griechen verwendeten Rosmarin, um Wunden zu reinigen, Infektionen zu behandeln und als Tee, um sich von Fieber und anderen Krankheiten zu erholen. Jüngste wissenschaftliche Studien haben sich auf die potenziellen kognitiven Vorteile des Krauts konzentriert.

Rosmarin und Gehirngesundheit

Rosmarin ist reich an verschiedenen Antioxidantien, die die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen. Es wurde gezeigt, dass Antioxidantien vor bestimmten Arten von Krebs und Herzerkrankungen schützen, indem sie Entzündungen und den Blutdruck senken (1). Diese Vorteile wurden mit einer verbesserten Gehirnfunktion bei älteren Erwachsenen mit Gedächtnisproblemen wie der Alzheimer-Krankheit (AD) in Verbindung gebracht.

Eine Studie mit 28 älteren Erwachsenen ergab, dass der Verzehr einer niedrigen Dosis getrockneten Rosmarinpulvers zu einer statistisch signifikanten Verbesserung der Gedächtnisgeschwindigkeit führte, während eine höhere Dosis nicht die gleichen Ergebnisse lieferte (2). Andere Studien haben den Einfluss des Rosmarinaromas auf die kognitive Leistungsfähigkeit untersucht.

Die Auswirkungen des Aromas auf die Kognition

In einer Studie wurden die Teilnehmer dem Rosmarinaroma ausgesetzt, während sie visuelle Verarbeitungsaufgaben und serielle Subtraktionsaufgaben durchführten. Je mehr Aroma sie ausgesetzt waren, desto größer war die Verbesserung der Geschwindigkeit und Genauigkeit der Aufgaben (3). Eine weitere Studie mit 53 jungen Teenagern zeigte, dass sich das Gedächtnis der Schüler verbesserte, wenn ätherisches Rosmarinöl in den Raum gesprüht wurde. Eine ähnliche Studie mit 40 Schulkindern erbrachte vergleichbare Ergebnisse (4).

Rosmarinaroma und Future Memory

Das Gedächtnis kann in drei Typen eingeteilt werden: vergangene Erinnerungen, aktuelle Erinnerungen (Minute für Minute) und zukünftige Erinnerungen (z. B. daran erinnern, einen Arzttermin zu vereinbaren). Die Verbesserung des Zukunftsgedächtnisses hat sich als besondere Herausforderung für Wissenschaftler erwiesen (5). Ein Forschungsteam in Northumbria testete dies mit einem Kognitionstest an 60 Teilnehmern, entweder in einem Raum, der mit ätherischem Rosmarinöl duftete, oder in einem Raum ohne Duft. Die RosmarinGruppe schnitt besser ab, wenn auch nicht drastisch, was darauf hindeutet, dass weitere Forschung erforderlich ist, um eine definitive Verbindung zwischen Rosmarinaroma und verbessertem zukünftigem Gedächtnis herzustellen.

Rosmarinwasser und kognitive Funktion

Eine separate Studie untersuchte die Auswirkungen des Trinkens von Rosmarinwasser auf die kognitive Funktion. Achtzig Erwachsene erhielten entweder 250 ml Rosmarinwasser oder normales Mineralwasser und ihre kognitive Funktion wurde bewertet. Teilnehmer, die Rosmarinwasser tranken, zeigten geringfügige Verbesserungen im Vergleich zu denen, die normales Mineralwasser tranken (6).

Mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen

Rosmarin ist im Allgemeinen sicher, wenn er in kleinen Dosen konsumiert wird. Hohe Dosen können jedoch Nebenwirkungen wie Erbrechen, Krämpfe, Lungenödem (Schwellung) und in seltenen Fällen Koma verursachen. Schwangere sollten Rosmarin meiden, da er zu Fehlgeburten führen kann. Einige mögliche Arzneimittelwechselwirkungen umfassen (7):

- Antikoagulanzen: Blutverdünnende Medikamente wie Warfarin, Aspirin und Clopidogrel.
- ACE-Hemmer: Bluthochdruck-Medikamente wie Lisinopril (Zestril), Fosinopril (Monopril), Captopril (Capoten) und Enalapril (Vasotec).
- Diuretika: Medikamente, die die Urinausscheidung erhöhen, wie Hydrochlorothiazid und Furosemid (Lasix).
- Lithium: Wird verwendet, um manische Episoden einer bipolaren Störung zu behandeln.
- Lithium: Rosmarin kann als Diuretikum wirken und möglicherweise dazu führen, dass Lithium im Körper toxische Werte erreicht.

Rosmarin, ein natürliches Kraut, kann mehr als nur eine Geschmacksverstärkung für Mahlzeiten bieten; Es kann auch Vorteile für die Gesundheit des Gehirns bieten. Es ist jedoch wichtig, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie irgendeine Form von Rosmarin in Ihre Routine einführen. Dies ist besonders wichtig für Schwangere oder Personen, die andere Medikamente einnehmen. Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, brechen Sie die Anwendung sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Statistiken zu Demenz und Gedächtnisverlust und Tipps zur Gehirngesundheit

Demenz ist weltweit ein wachsendes Problem. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation leiden weltweit rund 50 Millionen Menschen an Demenz, mit fast 10 Millionen Neuerkrankungen pro Jahr. Die Alzheimer-Krankheit macht 60-70 % der Demenzfälle aus. Da die Weltbevölkerung altert, wird die Zahl der von Demenz betroffenen Personen voraussichtlich zunehmen.

Beachten Sie die folgenden Tipps, um die Gesundheit des Gehirns zu erhalten und möglicherweise das Risiko einer Demenz oder eines Gedächtnisverlusts zu verringern:

1. Betreiben Sie regelmäßig körperliche Aktivität: Es hat sich gezeigt, dass Bewegung die Gesundheit des Gehirns verbessert und dazu beitragen kann, kognitiven Verfall zu verhindern.
2. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist, kann die Gehirnfunktion unterstützen.
3. Holen Sie sich ausreichend Schlaf: Schlaf spielt eine entscheidende Rolle für die allgemeine Gesundheit, einschließlich der Gesundheit des Gehirns. Streben Sie

jede Nacht 7-9 Stunden guten Schlaf an.

4. Bleiben Sie sozial engagiert: Geselligkeit mit Freunden, Familie und Gemeindemitgliedern kann dazu beitragen, die kognitive Funktion und das geistige Wohlbefinden zu erhalten.
5. Nehmen Sie an geistig anregenden Aktivitäten teil: Aktivitäten wie Puzzles, Lesen, das Erlernen einer neuen Fähigkeit oder das Spielen eines Musikinstruments können helfen, das Gehirn scharf zu halten.
6. Stress bewältigen: Chronischer Stress kann sich negativ auf die Gesundheit des Gehirns auswirken. Praktiziere stressreduzierende Techniken wie Achtsamkeit, Meditation, Yoga oder Atemübungen.
7. Überwachen und behandeln Sie chronische Erkrankungen: Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und hoher Cholesterinspiegel können das Risiko eines kognitiven Verfalls erhöhen, wenn sie nicht richtig behandelt werden.

Denken Sie daran, dass Rosmarin zwar potenzielle kognitive Vorteile haben kann, die Aufrechterhaltung der allgemeinen Gesundheit des Gehirns jedoch einen umfassenden Ansatz erfordert, einschließlich eines gesunden Lebensstils und regelmäßiger Untersuchungen bei Ihrem Arzt.

Quellen:

1. <https://pennstatehershey.adam.com/content.aspx?productid=107&pid=33&gid=000271>
2. <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/jmf.2011.0005>
3. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2045125312436573>
4. <https://www.bbc.com/news/magazine-33519453>
5. <https://www.eurekalert.org/news-releases/636932>

6. https://www.medicalnewstoday.com/articles/266370#drug_interactions

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki