



Bacopa monnieri: Power fürs Gehirn

Unser Gehirn ist in unserer schnelllebigen Zeit stark gefordert. Eine ständige Informationsflut, Multitasking und technologische Reize können unsere kognitiven Fähigkeiten herausfordern. Beruflich wie privat sind wir auf unser Gedächtnis und unsere kognitiven Fähigkeiten angewiesen und möchten unsere Leistungsfähigkeit auch bis ins hohe Alter erhalten.



WAS IST BACOPA MONNIERI?

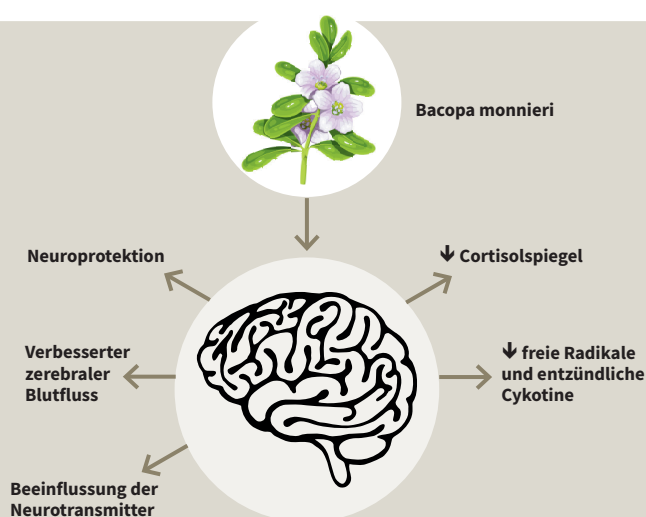
Bacopa monnieri ist im Handel auch unter dem indisch-ayurvedischen Namen Brahmi erhältlich. Botanisch gehört Bacopa monnieri, zu Deutsch kleines Fettblatt, zu der Gattung der Fettblätter in der Familie der Wegerichgewächse. Die mehrjährige krautige Pflanze wächst meist kriechend in südlichen und tropischen Gebieten. Als Sumpfpflanze ist sie in feuchten Gebieten am Rande von stehendem Wasser oder Schlamm zu finden.

EINSATZGEBIETE VON BACOPA MONNIERI

Bacopa monnieri wird eingenommen, um die kognitive Funktion und das Gedächtnis zu verbessern, Stress und Angstzustände abzubauen und allgemein die Stimmung und Vitalität zu unterstützen (Sukumaran et al. 2019).

Studien deuten auf eine Verbesserung der Gedächtnisbildung, der Merkfähigkeit und des Erinnerungsvermögens hin (Stough et al. 2001).

Eine Aufzählung der Einsatzgebiete nach Abdul Manap AS et al. 2019 finden Sie in der Abbildung rechts.



Mögliche Wirkmechanismen von Bacopa monnieri auf kognitive Fähigkeiten
(adaptiert nach Abdul Manap AS et al. 2019)

BESCHRIEB DER STUDIE

STOUGH ET AL. 2001 (ERWACHSENE)

In einer Doppelblind Studie haben gesunde Erwachsene entweder 300 mg Bacopa monnieri Extrakt oder Placebo erhalten.

Bereits **nach 5 Wochen, und noch ausgeprägter nach 12 Wochen**, zeigte sich bei der Gruppe, die Bacopa eingenommen hatte, eine **deutliche Verbesserung in der Verarbeitung von visuellen Reizen, der Auffassungs- und Lernfähigkeit und dem Erinnerungsvermögen**. Auch konnte die Studie zeigen, dass sowohl das Kurz- als auch das Langzeitgedächtnis positiv beeinflusst wurden.

BESCHRIEB DER STUDIE

KEAN JD ET AL. 2022 (KINDER)

In einer Doppelblind Studie mit Jungen (6-14 Jahre) mit Hyperaktivität und Unaufmerksamkeit konnte Bacopa monnieri Extrakt (160 mg oder 320 mg täglich je nach Körpergewicht) im Vergleich zu Placebo **nach 14 Wochen die kognitive Leistungsfähigkeit, Stimmung und Schlaf verbessern** – hatte aber **keinen Einfluss auf das Verhalten**.

MÖGLICHE TIPPS FÜR DEN FACHHANDEL



BACOPA MONNIERI gehört wie Ashwaganda und Rhodiola zu den sogenannten Adaptogenen. Adaptogene sind Substanzen, welche die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen körperlichen, emotionalen und umweltbedingten Stress erhöhen. Unter anderem reduzieren Adaptogene auch den Cortisolspiegel und haben so einen ausgleichenden Effekt auf psychische Stress-Symptome.



BACOPA MONNIERI FÜR EIN GUTES GEDÄCHTNIS und das Lernen: Die adaptogenen Eigenschaften von Bacopa monnieri unterstützen die Konzentrationsfähigkeit, die Verarbeitung visueller Reize, die Lernfähigkeit und das Erinnerungsvermögen. Bacopa lässt sich daher gut einsetzen, wenn Aufgaben bewältigt werden müssen, welche geistige Schärfe erfordern (z.B. Lernen, Lösen von komplexen Problemen).



FÜR WEN / ZIELGRUPPE: Für alle Generationen (ab ca. 10 Jahre)



EINNAHME: Wichtige Inhaltsstoffe von Bacopa monnieri sind fettlöslich. Deshalb sollten Präparate mit Bacopa monnieri Extrakt zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden, um optimal absorbiert zu werden. Bacopa monnieri ist im Allgemeinen gut verträglich. Die häufigsten bekannten Nebenwirkungen sind erhöhte Stuhlfrequenz, Übelkeit oder Bauchschmerzen.

LITERATUR

- Abdul Manap AS et al. Bacopa monnieri, a Neuroprotective Lead in Alzheimer Disease: A Review on Its Properties, Mechanisms of Action, and Preclinical and Clinical Studies. Drug Target. 2019;13:1177392819866412.
- Chaudhari KS et al. Neurocognitive Effect of Nootropic Drug Brahmi (Bacopa monnieri) in Alzheimer's Disease. Ann Neurosci. 2017May;24(2):111-122.
- Kean JD et al. Effects of Bacopa monnieri (CDRI 08*) in a population of males exhibiting inattention and hyperactivity aged 6 to 14years: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Phytother Res. 2022 Feb;36(2):996-1012
- Priyanka HP et al. Diverse age-related effects of Bacopa monnieri and donepezil in vitro on cytokine production, antioxidant enzyme activities, and intracellular targets in splenocytes of F344 male rats. Int Immunopharmacol. 2013 Feb;15(2):260-74.
- Russo A et al. Bacopa monnieri, a reputed nootropic plant: an overview. Phytomedicine. 2005 Apr;12(4):305-17.
- Stough C et al. The chronic effects of an extract of Bacopa monnieri (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. Psychopharmacology (Berl). 2001 Aug;156(4):481-4.
- Sukumaran NP et al. Neuropharmacological and cognitive effects of Bacopa monnieri (L.) Wettst - A review on its mechanistic aspects. Complement Ther Med. 2019 Jun;44:68-82.



Burgerstein Foundation *Micronutrients for Health*

Fluhstrasse 30 | CH-8640 Rapperswil | Switzerland | Phone +41 55 210 72 91 |
foundation@burgerstein.ch | www.burgerstein-foundation.ch