

Rosmarin hilft das Gedächtnis zu verbessern



Britische Wissenschaftler haben festgestellt, dass durch **Rosmarin** wir uns an längst vergessene Ereignisse der Vergangenheit erinnern können. Darüber hinaus wird die Erinnerung an alltägliche Dinge gestärkt. Die

Forschungsergebnisse wurden auf der Jahrestagung der British Psychological Society in Harrogate (UK) präsentiert.

Bei dem Experiment nahmen 66 Personen teil und wurden in zwei Gruppen unterteilt. Menschen der einer der Gruppen wurden eingeladen in einen Raum wo der Duft von **Rosmarinöl** war zu bleiben. Dann wurden die Freiwilligen angewiesen einen [Memory-Test](#) (Memory-Spiel kennt jeder aus dem Kindergarten) durchzuführen. Es stellte sich heraus, dass Menschen die **Rosmarin** eingeatmet haben die bewältigte Aufgaben viel besser lösten als Probanden ohne das **Rosmarinöl** im Raum. Dies war wahrscheinlich auf die hohe Konzentration im von [1,8-Cineol](#) im Blut zurückzuführen.

Nach Ansicht von Experten hat die Wirkung keine Verbindung mit der Stimmung der Teilnehmer der Studie, und das bedeutet, dass das **Rosmarinöl** einen starken Einfluss auf die [Erinnerungen](#) hat. Die Ergebnisse dieser Studien können die Lebensqualität von Menschen, die an Störungen des Gedächtnisses leiden also verbessern.

Quellen:

<http://www.bps.org.uk/news/rosemary-really-remembrance-says-annual-conference-paper>

<http://www.telegraph.co.uk/news/health/elder/9979776/Shakespeare-was-right-rosemary-oil-boosts-memory.html>

<http://www.independent.co.uk/news/science/smell-of-rosemary-may-improve-memory-8565038.html>