

# 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-an-nual-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>

---

## **Kurkuma – das Heilmittel für traumatische Erinnerungen**

Eine neue Forschung der Psychologen an der [City University of New York](#) hat erstaunliche Ergebnisse hervor gebracht.

**Curcumin**, der sekundäre Pflanzenstoff aus der Kurkuma-Heilpflanze (manche mögen diesen gelben Farbstoff der Kurkumapflanze eventuell bereits aus der ayurvedischen Praxis oder auch als Curry-ähnliches indisches Gewürz kennen), hat eine enorme Wirkung auf die psychischen Prozesse unseres Gehirns. **Curcumin** scheint den Forschungsergebnissen entsprechend, aktiv die Bildung von Angsterinnerungen im Gehirn zu schwächen. Dies hätte zu Folge, dass weitere interessante Alternativen für die medikamentösen Behandlungsmethoden psychischer Erkrankungen, wie beispielsweise für die posttraumatische **Belastungsstörung** (Abkürzung PTBS) erforscht werden können. Zumindest wurde mit diesen Forschungsergebnissen ein Fundament für weitere Forschungen in dieser Richtung geschaffen.



Nach Angaben der britischen [Daily Mail](#) zufolge, bestand der Test darin, Ratten vorerst mit bestimmten Klängen zu beschallen und somit in eine künstlich erschaffene Stresssituation zusetzen. Darauf folgend registrierten die Forscher eine

enorme Stress-Reaktion bei den Ratten. Einige Stunden später, nachdem die Ratten mit **Curcumin** behandelt wurden, sank der, durch den akustischen Reiz, entstandene Stresspegel und war bei den Versuchstieren kaum noch zu messen. Eine Reduktion des, in Stress- oder auch Angstsituationen ausgeschütteten Stresshormons Cortisol, konnte somit beobachtet werden.

Professor Glenn Schafe, der Leiter dieser Studie, sagte: “Dies deutet darauf hin, dass Menschen, die unter posttraumatischen **Belastungsstörungen** und anderen psychischen Störungen, die durch furchtbare Erinnerungen gekennzeichnet sind, im Wesentlichen aus einer mit **Curcumin** angereicherten Ernährung profitieren können.“

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass **Curcumin** geholfen hat schlechte Erinnerungen aus dem Gehirn der Ratten zu löschen. Autoren der Studie behaupten, dass Lebensmittel, die reich an **Curcumin** sind, auch Menschen mit PTSD und anderen psychischen Störungen helfen könnten.

Dieser Effekt ist auf die wohlbekanntes entzündungshemmenden Eigenschaften von **Curcumin** zurückzuführen. Die entzündlichen Prozesse werden seit längerem als mögliche Ursache vieler mentaler Erkrankungen aber auch bei Allergien, **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** sowie Alzheimer-Erkrankungen, gehandelt. Entzündungsprozesse im Körper können somit auch an der Entwicklung psychiatrischer Krankheitsbilder, wie Depression, Angsterkrankungen oder eben der posttraumatischen

**Belastungsstörung** beteiligt sein. Einige dieser Entzündungswege spielen laut Forschung auch bei der Gedächtnisbildung eine Rolle und könnten damit gar mit [Demenz-Erkrankungen](#) in Zusammenhang gebracht werden.

Jedoch ist für ein besseres Verständnis des Problems definitiv mehr Forschung notwendig. Das heißt, sollten Sie selbst vermuten an einer dieser Erkrankungen zu leiden, ist der Gang zu einem Facharzt die Methode erster Wahl.

Eine weitere Überraschung scheint **Curcumin** jedoch noch zu haben. So wirkt sich das Gewürz nicht nur auf das Entfernen schlechter Erinnerungen aus, sondern nimmt ebenfalls auch Einfluss auf andere Krankheiten. Frühere Studien haben gezeigt, dass **Curcumin** von unschätzbarem Wert ist, um den Kampf gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arthritis aufzunehmen.

In Zukunft werden wir also noch jede Menge von **Curcumin** hören. Und selbstverständlich werden wir für Sie darüber berichten!

---

## **Koriander als Wunderwaffe gegen Bakterien**

Forscher die eine Studie über die Reaktion von **Korianderöl** auf zwölf tödliche Bakterien durchführten stellten fest dass eine Lösung, die weniger als 1,6% **Korianderöl** enthält nicht nur die Menge der schädlichen Bakterien reduziert sondern auch die meisten von ihnen ab getötet hat.

Die Forscher erklären was die ungewöhnlichen Eigenschaften von **Korianderöl** sind. Sie fanden heraus, dass das Korianderöl die

Zellmembranen von vielen gefährlichen Bakterien zerstört. Bakterien wie Salmonellen, E. coli oder Staphylococcus aureus, das Aufbrechen der Zellmembranen durch **Koriander** greift wichtige Prozesse der Zellen die letztendlich zum Zelltod führen.

Die Forscher sagten, dass die neu entdeckten Eigenschaften des **Korianderöls** können Millionen von Menschen, die an Erkrankungen des [Verdauungssystems](#) leiden helfen. Es kann als eine [natürliche Alternative zur Antibiotika](#) betrachtet werden.



**Koriander** kann in Mundspülungen, Tabletten und auch Medikamenten als unterstützende Therapie gegen die meisten bakteriellen Infektionen gegeben werden. Dies kann die Lebensqualität für viele Menschen erheblich verbessern. Jedes Jahr gibt es

weltweit Millionen Opfer von Lebensmittelvergiftungen, dabei gibt es leider rund 500 Todesfälle.

Vor Einnahme dieses natürlichen antimikrobiellen Mittels in großem Maßstab ist es jedoch notwendig weitere Untersuchungen durchzuführen. Koriander ist im Mittelmeerraum und in Asien weit verbreitet. Es ist von der Antike an als [Heilpflanze](#) bekannt, aber ihre Wirkung ist leider noch zu wenig erforscht.

---

# 5 Gewürze, die stärksten Antioxidantien



Gewürze im Glas

Gewürze sind eine reichhaltige Quelle von **Polyphenolen**, was bedeutet, dass sie so oft wie möglich gegessen werden sollten. Polyphenole sind Antioxidantien, die freie Radikale die durch langfristige Belastung der Sonne erzeugt werden neutralisieren und einen hohen Schutz vor dem Befall durch Mikroorganismen aufweisen..

Der Verzehr von Nahrungsmitteln mit einem hohen Gehalt an Polyphenolen stärkt das **Immunsystem**, verhindert Entzündungen und hält eine optimale Balance der Bakterienflora in den Verdauungsorganen. Eine Möglichkeit die Menge der Nahrung täglich von Polyphenolen zu erhöhen ist die Menge an Gewürzen in unserer Ernährung zu erhöhen. Hier sind fünf reichsten Gewürze dieser Verbindungen.

## **Oregano**

[Oregano](#) ist mit italienischer Küche, Pizza-Sauce, Pasten verbunden. Dies ist ein guter Weg, um dieses Gewürz zu



verwenden. Aber man kann das Gewürz auch dem Rührei, Gemüse-Suppen, Salate oder gebratenen Gemüse hinzufügen.

## Rosmarin

Rosmarinmarinade gibt unseren Braten neben dem wunderbaren Duft. Sie können auch Rosmarin auch als Zutat in Limonade, Olivenöl und als Zusatzstoff von Kräutertee verwenden.

## Thymian

Thymian als Gewürz passt gut zu Oregano, deshalb kann es als Zusatz zu vielen Produkten sein. Wie zum Beispiel zu Salaten, Suppen, Eintöpfen, Braten oder Aufläufen und alle Gerichte mit Eiern, Knoblauchbrot, Pasta-Sauce und anderen Nahrungsmitteln.

## Kurkuma

Kurkuma ist sehr mit der indischen Küche verbunden , und das ist der beste Weg, um es zu benutzen. Sie können Kurkuma zum Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier oder Linsen, Curry-Gerichten dazugeben. Wenn Sie einen Löffel Kurkuma zusammen mit anderen Gewürzen wie Curry , Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer oder Knoblauch mischen erreichen Sie tolle Geschmackkreationen.

## Salbei

Den Salbei Geschmack assoziieren die meisten Amerikaner Thanksgiving, aber das Gewürz sollte mehr als einmal pro Jahr benutzt werden. Wenn Sie Rosmarin, [Salbei](#) mit Gemüse, Fleisch oder Fisch vermischen wird es ein Genuss. Oder Sie fügen eine Prise Salbei zu Nudelgerichten, Saucen oder Suppen. Es ist eine große Bereicherung für ihr Wintergemüse wie Kürbis und süße Kartoffeln ode Rüben.

