

Bacopa monnieri

Kleines Fettblatt

Das Kleine Fettblatt (*Bacopa monnieri*), nach dem indischen Gott „Brahma“ auch als Brahmi bezeichnet, wird seit alters her in der traditionellen ayurvedischen Medizin gegen Gehirnalterung und zur Förderung der Gedächtnisleistung eingesetzt. Diese Erfahrung können wir auch für uns nutzen.



Abb. 1 *Bacopa monnieri* Pflanze
(© michael meijer – istockphoto.com)

Was genau ist *Bacopa monnieri*?

Botanisch gesehen gehört das Kleine Fettblatt zu der Gattung der Fettblätter (*Bacopa*) und ist der Familie der Wegerichgewächse zuzuordnen (*Plantaginaceae*). Damit ist es verwandt mit anderen Heilkräutern, wie dem Spitzwegerich oder Ehrenpreis. Den Zusatz hat die Pflanze dem französischen Arzt und Botaniker Louis Guillaume Le Monnier zu verdanken.

Ursprünglich ist es in Süd- und Südostasien beheimatet, bspw. Indien, südliches China, Vietnam und Nepal. Es wächst vom Flachland bis in Höhen von etwa 1400m überwiegend in sumpfigen Gebieten. Da die Blätter in vielen traditionellen Medizinen als Heilpflanze eingesetzt werden, wird die Pflanze auch kultiviert.



Abb. 2 *Bacopa monnieri* Blätter
(© emer1940 – istockphoto.com)

Ein weiteres Synonym für *Bacopa monnieri* ist Wasserysop, was an den bevorzugten, sumpfigen Lebensraum angelehnt ist. Es handelt sich um eine kriechende, mehrjährige Pflanze, die eine Höhe von bis zu 15cm erreichen kann. Die Blätter sind von dunkelgrüner Farbe und fleischig (daher der Name Fettblatt), haben eine ovale bis runde Form und sind bis 2cm groß (siehe Abb. 2).

Viele Aquarienbesitzer erfreuen sich ebenfalls am *Bacopa monnieri*. Sie lässt sich auch unter Wasser gut kultivieren. Hierbei sollte auf ausreichend Licht geachtet werden. Auch das Kultivieren am Gartenteichrand ist möglich.

Im späten Frühjahr beginnt die Blüte des Brahmi und hält meist bis in den später Sommer an. Aus den weißen bis zartblauen Blüten entwickeln sich elliptische, etwa 5-6mm lange Kapselfrüchte.

Verwendung in der Küche

Die Blätter des *Bacopa monnieri* können als Zutat in Salaten genutzt werden. Aufgrund des bitteren Geschmacks sollte man jedoch nur kleine Mengen beimischen. Auch zur Smoothieherstellung sind die Blätter und das Kraut geeignet. Die vietnamesische Küche verwendet das Brahmi auch als Gemüse. Ebenfalls kann man die Blätter mit heißem Wasser übergießen und so einen Teeaufguss genießen.

Verwendung als Heilkraut

Vor allem in der ayurvedischen Medizin wird Brahmi traditionell u.a. zur Verbesserung der Gedächtnisleistung genutzt. Verantwortlich werden hierfür die enthaltenen Saponine (v.a. Bacosid A und Bacosid B) gemacht. Weiteren Einfluss soll es in der Naturheilkunde auf leichte Schlafstörungen, Angststörungen und Panikattacken, Bluthochdruck und Vergesslichkeit haben. Es soll hormonstimulierend, beruhigend, entzündungshemmend, angstlösend und leistungssteigernd wirken.

In der indischen Heilkunst wird es bei den unterschiedlichsten Beschwerden eingesetzt, bspw. Verdauungsproblemen, Asthma und Geschwüren, der Fokus liegt jedoch auf der Steigerung des Erinnerungsvermögens sowie der Gedächtnisleistung. Zudem kommt auch die Verminderung der Stressgefühle sowie seine angstmindernde Wirkung immer mehr in den Vordergrund.

Auswirkungen im Gehirnstoffwechsel

Das Potenzial bei Stressabbau und Steigerung der Gehirnleistung liegt in der Freisetzung bestimmter Neurotransmitter. Hierdurch soll die synaptische Kommunikation verbessert werden. Durch das Wachstum bestimmter Nervenzellen bzw. Nervenzellbestandteilen steigert sich die Übertragung der Nervensignale. Die enthaltenen Bacopaside sollen die Nervenzellen stimulieren und die Synapsen empfänglicher für die Signalübertragung machen.

Eine andere vermutete Wirkungsweise liegt in der Stimulation der Aktivität im Hippocampus. Dieser wiederum ist an vielen kognitiven Aktivitäten beteiligt.

Hinsichtlich seiner angstlösenden und beruhigenden Eigenschaften wird das Alkaloid Hersaponin verantwortlich gemacht. Dieses hat eine entspannende, beruhigende Wirkung. Weiterhin soll es auch die Aktivität bestimmter Rezeptoren modulieren können, welche für die Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, und sich somit auf Angstgefühle und Stimmung auswirkt.

Dosierung

Die positiven Eigenschaften des *Bacopa monnieri* zeigten sich ab 300mg pro Tag bei einem Gehalt von 50% Bacopasiden. Hierbei wird oft empfohlen, zunächst mit einer geringeren Dosis zu beginnen, um die persönliche Verträglichkeit zu testen. Anschließend ist es ratsam, diese Dosis über mehrere Wochen regelmäßig einzunehmen, um die positive Wirkung zu bemerken.

Nach etwa 6-8 Wochen Einnahme empfiehlt sich eine kurze Einnahmepause von einigen Tagen.

Hinsichtlich der Tageszeit gibt es auch unterschiedliche individuelle Präferenzen. Einigen Personen hilft eine späte Einnahme vor dem Zubettgehen, besser zu schlafen. Andere hingegen empfinden die kognitiv stimulierenden Wirkungen deutlich, sodass es Ihnen schwerer fällt, zur Ruhe zu kommen. Hier sollte man individuell auf die Signale des Körpers hören und ggf. die eingenommene Menge reduzieren oder auf mehrere Einnahmen pro Tag verteilen.

Die enthaltenen Bacopaside sind fettlöslich, daher wird die Einnahme zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit empfohlen. Da die Blätter einen bitteren Geschmack haben, empfiehlt sich die Einnahme in Kapselform.

Quellen

- Ayurvedic Medicine for the Treatment of Dementia: Mechanistic Aspects (Akhlaq A Farooqui, Tahira Farooqui, Anil Madan, Jolin Hwee-Jing Ong, Wei-Yi Ong), in: Evid Based Complement Alternat Med, 2018 May 15;2018:2481076.
- https://de.wikipedia.org/wiki/Louis_Guillaume_Le_Monnier
- <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Brahmi.html>
- Stough, C. et al. (2001): The chronic effects of an extract of Bacopa monnieri (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. In: Psychopharmacology, Vol. 156, DOI:10.1007/s002130100815
- Calabrese, C. et al. (2008): Effects of a standardized Bacopa monnieri extract on cognitive performance, anxiety, and depression in the elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. In: J Altern Complement Med, Vol. 14, S. 707-713. DOI: 10.1089/acm.2008.0018
- Aguiar S, Borowski T. Neuropharmacological review of the nootropic herb Bacopa monnieri. Rejuvenation Res. 2013;16(4):313-326. doi:10.1089/rej.2013.1431
- <https://www.aquasabi.de/Bacopa-monnieri>
- <https://www.flowgrow.de/db/wasserpflanzen/bacopa-monnieri>
- <https://nootro.de/nootropika/bacopa-monnieri-brahmi/>
- <https://gehirn-doping.org/bacopa-monnieri-erfahrung-wirkung/>
- Morgan A, Stevens J. Does Bacopa monnieri improve memory performance in older persons? Results of a randomized, placebo-controlled, double-blind trial. J Altern Complement Med. 2010;16(7):753-759. doi:10.1089/acm.2009.0342
- Stough C, Lloyd J, Clarke J, et al. The chronic effects of an extract of Bacopa monnieri (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects [published correction appears in Psychopharmacology (Berl). 2015 Jul;232(13):2427. Dosage error in article text]. Psychopharmacology (Berl). 2001;156(4):481-484. doi:10.1007/s002130100815
- Charles PD, Ambigapathy G, Geraldine P, Akbarsha MA, Rajan KE. Bacopa monnieri leaf extract up-regulates tryptophan hydroxylase (TPH2) and serotonin transporter (SERT) expression: implications in memory formation. J Ethnopharmacol. 2011;134(1):55-61. doi:10.1016/j.jep.2010.11.045

Kontakt

Plantafood Medical GmbH
 Am Sportplatz 3
 D-56291 Leiningen / Rheinland-Pfalz
 Telefon: +49 6746 94110
 Telefax: +49 6746 941130
contact@plantafood.de
www.plantafood.de

