

So können Sie Ihr Denkvermögen per Nase optimieren

Wenn das Gehirn reibungslos arbeitet und gut denkt, dann sind wir leistungstärker und können uns besser konzentrieren. Methoden zur Verbesserung der Gehirneistung gibt es viele, eine neue Variante führt über die Nase.



Denkvermögen So können Sie Ihr Denkvermögen per Nase optimieren

Kennen Sie das? Sie wollen oder müssen privat oder im Beruf geistige Arbeit auf höchstem Niveau liefern, haben aber ständig gewisse Schwierigkeiten? Die Denkmaschine kommt einfach nicht richtig zum Laufen und es fällt Ihnen schwer, einen klaren Gedanken zu fassen? Dann sind Sie

wahrlich nicht allein mit diesem Problem, denn ein einwandfreies Denkvermögen ist in einer Welt aus ständiger Forderung und Reizüberflutung zum Luxusgut geworden.

Natürlich ist Ihnen die Fähigkeit des klaren Denkens nicht abhandengekommen, sie sind nur anderweitig mental so eingespannt, dass das eigentliche Denkvermögen auf der Strecke bleibt. Damit Sie Ihre Gedanken sortieren können und mental an Leistung zulegen gibt es ein probates Mittel, welches Sie testen sollten. Es führt überraschenderweise über die Nase und das Mittel haben Sie vielleicht schon in Ihrem Kräutergarten: Rosmarin.

Rosmarin bringt Ihre Denkkzellen auf Trab

Sie schätzen Rosmarin vielleicht nur als wohlschmeckendes Gewürz. Seit der Antike weiß man um die besonderen Fähigkeiten dieses Gewächses, wobei die heutige Wissenschaft immer noch neue Erkenntnisse aus der "Wunderpflanze" ziehen kann.

Haben Sie keinen Kräutergarten, dann werden Sie Rosmarin problemlos in jedem Supermarkt bekommen – und Sie kaufen damit ein Mittel, mit dem Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern können. Ganz konkret beeinflussen Sie mit den Duftstoffen des Rosmarins Ihr prospektives Gedächtnis. Diesen Teil Ihres Gehirns benötigen Sie dazu, um sich allerlei Aktivitäten zu merken. Diese liegen in der Zukunft und können von ganz unterschiedlicher Natur sein. Es kann sich dabei um das Merken von Jahrestagen handeln oder aber einfach um einen Tagesablauf oder die Absicht, nach der Arbeit noch in den Supermarkt zu fahren. Die Studie hat es eindeutig gezeigt

Wenn hier von den ungeahnten Möglichkeiten des Rosmarins berichtet wird, dann nicht ohne guten Grund und schon gar nicht ohne einen Beweis. Den Beweis lieferte eine Studie der britischen Universität Northumbria.

Die Studie wurde mit 66 Probanden durchgeführt. Diese wurden aufgeteilt in zwei Gruppen und in zwei separate Räume geführt. In einem dieser Räume wurde zuvor die Raumluft mit Rosmarinaroma angereichert, in dem anderen Raum war die Luft hingegen völlig neutral. Die Probanden hatten nun in beiden Räumen einige Gedächtnistests durchzuführen.

Unter anderem waren die Teilnehmer angehalten, verschiedene Objekte zu verstecken und diese zu einem späteren und genau festgelegten Zeitpunkt wiederzufinden. Sobald einzelne Teilnehmer an Einzelpunkte des Gesamt Ablaufs der Tests erinnert werden mussten, verschlechterte sich das Ergebnis.

Es zeigte sich, dass jene Teilnehmer, die sich im Raum mit Rosmarin-Duft befanden, bis zu 75 Prozent besser in ihren Leistungen abschnitten.

Neben diesen Aufzeichnungen wurde zusätzlich auch das Blut der Teilnehmer untersucht. Man hatte dabei einen besonderen Blick auf das 1,8-Cineol. Bei diesem Stoff handelt es sich um den chemischen Hauptbestandteil von Rosmarin, der eventuell für die verbesserte Gedächtnisleistung verantwortlich sein könnte. Tatsächlich wurde bei den Probanden, die dem Rosmarinduft ausgesetzt waren, eine Erhöhung des 1,8-Cineol-Wertes festgestellt. Es ist nachgewiesen, dass die Stoffe vom Rosmarin wirklich im Körper ankommen.
Der praktische Schritt zu einem besseren Denkvermögen

Damit Sie letztlich etwas von den interessanten Ergebnissen der Studie haben, bedarf es nun noch eines geeigneten Mittels, um in den Genuss der hilfreichen Stoffe zu kommen. Sie sollten sich Rosmarin kaufen. Frische Pflanzen sind dabei die beste Wahl, notfalls können Sie aber mit der getrockneten Variante Ihr Glück versuchen.

Wirkungsvoll wird es (nach den Ergebnissen der Studie zufolge), wenn Sie das 1,8-Cineol in Ihren Körper transferieren. Dieser Stoff ist ein wesentlicher Bestandteil der im Rosmarin enthaltenen ätherischen Öle, die freigelegt werden müssen. Der eigentliche Wirkstoff hat die Fähigkeit, über die Schleimhäute in den menschlichen Organismus einzudringen, genauer gesagt also über Mund und Nase.

Die Nase ist beim "Herausfischen" der 1,8-Cineole noch effektiver als die Mundschleimhäute. Sie können zu diesem Zweck gleich die frischen Pflanzen nehmen, diese ein wenig zerdrücken und den entstehenden Duft einfach in den Raum strömen lassen. Alternativ können Sie getrockneten Rosmarin verwenden und diesen mit kochendem Wasser zu einem Sud aufgießen.

Achtung: Es gibt fertige Aromastoffe zu kaufen, die Sie mit einem Diffusor oder einer Duftlampe verwenden können. Jedoch ist hier besonderes Augenmerk gefragt, da diese Stoffe oftmals künstlich hergestellt werden. Es riecht bei der Verwendung solcher Stoffe zwar nach Rosmarin, jedoch bleibt der Effekt der Gedächtnisverbesserung gänzlich aus.
Das passiert höchstwahrscheinlich in Ihrem Kopf

Wie erwähnt, ist man den endgültigen Wirkungsweisen von Rosmarin bzw. dem 1,8-Cineol noch auf der Spur. Man hat allerdings schon in der Vergangenheit herausgefunden, dass der besagte Wirkstoff den Abbau des Neurotransmitters Acetylcholin einschränken kann.

Es handelt sich dabei um einen speziellen Botenstoff, der für die Gedächtnisfunktion im Allgemeinen elementar wichtig ist. Nimmt die Konzentration dieser Botenstoffe ab, so leidet das Gedächtnis. Wir sind leistungsschwächer, wir werden vergesslicher. Aus diesem Grund sind auch Alzheimerpatienten von einem besonderen Mangel des Acetylcholins betroffen.

Bleibt die Konzentration des Botenstoffes merklich hoch – eben durch die 1,8-Cineole – bleibt das Gedächtnis deutlich besser in Form.

Rosmarin ist nebenbei gesagt nicht der einzige Lieferant dieses Stoffes, auch Eukalyptus, Lorbeer oder Salbei kommen infrage. Rosmarin verströmt jedoch diesen Wirkstoff besonders reichhaltig und intensiv und hilft damit zur bestmöglichen Wirkung.