



# QUINTESSENZ

## Rosmarin und Brennnessel - Pflanzenkraft fürs Gehirn

### Den Geheimnissen von Acetylcholin und Co. auf der Spur

Eigentlich wollte ich ja nur wissen, ob die Brennhaare der Brennnessel und das typische Brennen irgendwie gut für uns Menschen sind. Schließlich begleiten mich diese Pflanzen schon ein Leben lang – ob in Omas Küche oder auf unseren Kräuterwanderungen. Dabei bin ich auf spannende, neueste Erkenntnisse gestoßen:

#### **Brennnessel – der brennende Gedächtnisbooster**

Brennnesseln haben in meiner Familie eine lange Tradition – von den wilden Brennnesselspinat-Gerichten meiner Großmutter bis hin zu modernen Smoothie-Kreationen. Doch als ich mich genauer mit den Wirkstoffen der Brennnessel beschäftigt habe, war ich überrascht, wie vielseitig diese Pflanze tatsächlich ist.

Schon die Römer schätzten die Brennnessel für ihre durchblutungsfördernde Wirkung. Heute wissen wir, dass sie noch viel mehr kann – insbesondere für unser Gehirn!

- **Acetylcholin:** In den Brennhaaren der Pflanze findet sich freies Acetylcholin, ein Neurotransmitter, der direkt die Nervenreizleitung unterstützt und das Gedächtnis stärkt. Überraschend, dass diese brennende Substanz tatsächlich eine so wichtige Rolle für unser Gehirn spielt!
- **Cholin:** Diese Vorstufe von Acetylcholin ist entscheidend für eine gute Nervenfunktion und Gedächtnisbildung. Du findest es in tierischen Produkten wie Eiern und, etwas weniger, in pflanzlichen Quellen wie Sojabohnen, Tofu, Quinoa, Brokkoli und Nüssen. Ein Cholinmangel kann zu Konzentrationsschwächen, Wortfindungsstörungen und Gedächtnisproblemen führen – ein Thema, das viele Menschen beschäftigt.



• **Entzündungshemmende Wirkung:** Brennnesseln enthalten zudem antioxidative und entzündungshemmende Verbindungen, die neuronale Entzündungen reduzieren können – ein weiterer Pluspunkt für dein Gehirn! Warum also nicht mal frischen Brennnesseltee probieren und den Effekt selbst spüren?

Übrigens: Zu Cholin wird auch aktuell unter Prof. Dr. Markus Keller am Institut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) geforscht. Ich halte euch hierzu auf dem Laufenden.

Und dann bin ich zufälligerweise noch auf Acetylcholin im Zusammenhang mit Rosmarin gestoßen. Spannend, was sich hier ergeben hat. Doch lest selbst:

### **Rosmarin – das aromatische Gedächtniswunder**

Der intensive Duft von Rosmarin ist für viele der Inbegriff mediterraner Lebensfreude. Doch die ätherischen Öle und Polyphenole in dieser Pflanze können auch dein Gedächtnis stärken:

• **Rosmarinsäure, Carnosol und Carnosinsäure:** Diese Verbindungen blockieren das Enzym Acetylcholinesterase, das normalerweise Acetylcholin abbaut. Damit schützen sie den wertvollen Neurotransmitter und fördern die Gedächtnisleistung.

• **Carnosinsäure:** Rosmarin gehört zu den wenigen Pflanzen, die Carnosinsäure enthalten. Diese kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und wirkt direkt im Gehirn, um oxidativen Stress zu reduzieren und schädliche Proteinablagerungen zu hemmen – wichtige Faktoren für den Schutz vor Demenz.

### **Warum nicht selbst ausprobieren?**

Vielleicht hast du Lust, deine grauen Zellen auf natürliche Weise zu unterstützen? Mach dir doch einfach mal einen Rosmarin- oder Brennnesseltee, gönn dir ein hochwertiges ätherisches Rosmarinöl zum Einmassieren auf die Kopfhaut oder probiere ein selbstgemachtes Haarwasser aus.

Unser Rezept dazu findest Du [hier!](#)



## Fazit – Pflanzenkraft für dein Gehirn

Acetylcholin ist ein beeindruckender Neurotransmitter, der für Gedächtnis, Lernen und Sprachverarbeitung eine zentrale Rolle spielt. Mit Pflanzen wie Brennnessel und Rosmarin kannst du dein Gehirn auf natürliche Weise unterstützen – eine wunderbare Möglichkeit, fit und wach im Kopf zu bleiben.

Möchtest du noch tiefer in die Welt der Heilkräuter eintauchen? Dann empfehle ich dir unser jährliches [Wildkräuterseminar](#) mit meiner Kräuterschwester Sonja und mir.

Wir freuen uns auf dich!

Alles Liebe,  
Eure Heidrun

©Heidrun Quintino, Kräuterpension am Wald, Kochschule Hanau 2025

**VeggieHotels**  
100% VEGETARISCH/VEGAN

