



(Bild: Von Orjen - Eigenes Werk)

Die «Gut für den Kopf» Pflanze:

Betonie; Heilziest

Betonie officinalis, syn. *Stachys officinalis*

Bescheiden steht die Betonie auf Wiesen und trotz ihrer schmucken rosa-purpurroten Blüten wird sie kaum wahrgenommen und schon gar nicht geschätzt. Dabei war sie einst eine hochangesehene Pflanze und in Italien gibt es heute noch das Sprichwort, «Verkaufe dein Kleid, um eine Betonie zu erwerben».

Sowohl die traditionelle Anwendung, wie auch erste, neuste Studien belegen, dass die Betonie bei Erkrankungen des Gehirns und bei Gedächtnisstörungen aus ihrem «Dornröschenschlaf» geweckt werden sollte.

Von Plinius (79 n. Chr.) bis zu Paracelsus (1493-1541) kannten und schätzten die Kräuterkundigen die Betonie als Heilpflanze, was auch durch ihre Nomenklatur belegt ist. Der lateinische Zusatz «officinalis» bedeutet nichts anderes als «zur Arznei gehörend» oder «apothekenüblich» und beschreibt die Tatsache, dass die Betonie eine gebräuchliche Apothekenpflanze war. Paracelsus setzte die Betonie daher bei zahlreichen Magen-Darm-Störungen ein. Die heilige Hildegard von Bingen (1098-1179) beschreibt die Betonie in ihrem Buch «Physica», als Pflanze, welche die Vernunft und Verstandeskraft stärkt und als Kräuterkissen vor «plagenden» und «falschen» Träumen verschont. Sogar Shakespeare kannte offenbar die Betonie und lobte sie als «gedächtnisfördernde» Pflanze.

Ihrem Namen nach war sie aber auch schon den Kelten bekannt, den «Betonie», setzt sich aus den keltischen Begriffen: «Ben»=Kopf und «ton»=gut, zusammengesetzt also «Gut für den Kopf».

Tatsächlich enthält die Betonie zahlreiche Inhaltsstoffe, wie das Alkaloid «Stachydrin», die Betainverbindungen «Betonicin» und «Turicin», ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Cholin

Aufgrund dieser Inhaltsstoffe entfaltet die Betonie ihre primäre Wirkung auf die Verdauungsorgane, speziell Magen, Zwölffingerdarm, Bauchspeicheldrüse sowie Leber, Galle. Sie unterstützt aber auch das Nervengeflecht der Bauchregion und steigert dessen Funktion.

Dieses Nervengeflecht, auch bekannt als «Enterisches Nervensystem» oder volkstümlich einfach als «Bauchhirn», besteht aus 100 bis 500 Millionen Nervenzellen in der Darmwand und regelt nicht nur Verdauungsprozesse, sondern tauscht sich über den Vagusnerv, also über die Darm-Hirn-Achse mit dem Gehirn aus:

Die Betonie unterstützt also die Kommunikation zwischen Bauchgehirn und Kopfgehirn!



Dieser Austausch zwischen Bauch und Gehirn gilt heute als wissenschaftlich belegt und wird im Zusammenhang mit zahlreichen Erkrankungen, wie Parkinson, Alzheimer, verschiedenen Demenzerkrankungen und Nervenschädigungen untersucht.

Daher ist umso erfreulicher, dass Studien mit der asiatischen Verwandten unserer Betonie, der *Stachys sieboldii* (Knollenziest) die traditionelle Anwendung zur Stärkung von Verdauung und Gehirnleistung nicht nur bestätigt hat, sondern noch zahlreiche zusätzliche Effekte nachweisen konnte: Da das Wirkstoffprofil von *Stachys sieboldii* praktisch identisch ist mit demjenigen von *Stachys officinalis* dürfen die Resultate weitgehend übernommen werden.

(*Stachys sieboldii* (Labiatae, Choroği) Protects against Learning and Memory Dysfunction Associated with Ischemic Brain Injury / Shinichi Harada ¹, Tsukasa Tsujita, Akiko Ono, Kei Miyagi, Takaharu Mori, Shogo Tokuyama, et al.)

Eine Zusammenfassung der Studien zeigt folgende Effekte:

Schutz vor Demenz und Gedächtnisabbau

Präklinische Untersuchungen zeigen, dass Extrakte aus der *Stachys*-Familie dem geistigen Abbau entgegenwirken können:

- Hemmung des Gedächtnisverlusts: In Demenzmodellen half der Pflanzenextrakt, den Rückgang der Gedächtnisleistung zu verhindern.
- Steigerung von Wachstumsfaktoren: Die Einnahme ging mit erhöhten Werten des *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF) einher. Dieses Protein ist essenziell für das Überleben von Neuronen und die neuronale Plastizität, welche für das Lernen wichtig ist.

Wirkung auf das Acetylcholin-System

Betonie-Extrakte wirken ähnlich wie moderne, etablierte Medikamente gegen Alzheimer:

- Sie zeigen eine Hemmung der Acetylcholinesterase. Dieses Enzym baut den wichtigen Nervenbotenstoff Acetylcholin ab. Durch die Hemmung bleibt mehr Botenstoff im Gehirn aktiv, was die Kommunikation zwischen den Nervenzellen verbessert und die Merkfähigkeit stärkt.

Schlüssel-Inhaltsstoff: Betain

Die Pflanze verdankt ihren Namen unter anderem den enthaltenen Betainen (wie Betonicin). Unabhängige Studien zu isoliertem Betain belegen die neurologische Wirkung:

- Schutz vor Alzheimer-Ablagerungen: Studien aus dem Jahr 2023 belegen, dass Betain oxidativem Stress im Gehirn entgegenwirkt und die schädliche Ansammlung von Amyloid-Beta-Proteinen (die typischen Alzheimer-Plaques) verhindern oder abmildern kann.
- Erhalt der Synapsen: Betain half in Versuchen, wichtige Proteine zu regulieren, die für die Funktion der Synapsen und die Reizübertragung zuständig sind.
-

Verbesserte Gehirn-Drainage

Zudem verbessern *Stachys* Extrakte die «Gehirn-Drainage-Funktion» des «glymphatischen Systems» im Gehirn. Dieses System ist hauptsächlich im Schlaf aktiv (daher ist gesunder und ausreichender Schlaf für die Gehirngesundheit so wichtig) und hat die Funktion einer «Müllabfuhr» im Gehirn, indem es vermehrt Flüssigkeiten durch die Zwischenräume spült und damit Zellabfälle und Proteinrückstände wegtransportiert.



Es wäre sicherlich verfrüht, Stachys Extrakte als Heilmittel gegen Demenzerkrankungen zu bezeichnen. Die Tatsache aber, dass sich Demenz- und Alzheimererkrankungen schon Jahre vor den ersten Anzeichen bilden und die Krankheit beim Auftauchen von manifesten Symptomen bereits schon so weit fortgeschritten ist, dass es für eine wirkungsvolle Behandlung oft schon zu spät ist, rückt die Vorbeugung und die Pflege der Gehirngesundheit in den Vordergrund.

Eine regelmässige vorbeugende Anwendung der Betonie ist daher sicherlich zu empfehlen und ebenso auch die begleitende Einnahme bei Demenz- und Alzheimererkrankungen.

Vorbeugende Anwendung:

1-2 jährlich, Einnahme über 4 Wochen, 2 Wochen pausieren und weitere 2 Wochen einnehmen.

Begleitende Einnahme:

Einnahme 2-3x täglich über einen längeren Zeitraum.

(Leider sind auf den Markt kaum noch Betonientinkturen erhältlich (und in den Apotheken und Drogerien kaum bekannt). Auf Anfrage gebe ich Ihnen gerne eine Bezugsquelle bekannt).