

## **So bringen Sie Ihre grauen Zellen auf Trab Fit im Kopf**

Noch nie musste unser Gehirn so viel leisten wie heute. Täglich bewertet es eine Flut von Reizen und Informationen und gerät dabei manchmal an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit. Kein Wunder, dass unsere grauen Zellen immer häufiger streiken: Name entfallen, Telefonnummer weg, Meeting glatt vergessen! Kein Grund zur Panik. Für ihre geistige Fitness können Sie eine Menge tun. Mit einer clever zusammengestellten Ernährung bieten Sie dem Gehirn die Grundlage, die es für eine effektive Denkarbeit braucht. Trainierbar wie ein Muskel ist die „Denkzentrale“ durch Brain-Jogging. Und mit moderater, körperlicher Bewegung steigern Sie die geistige Leistungsfähigkeit zusätzlich.

### **Die richtige Nahrung fürs Gehirn**

Vergleichbar mit der richtigen Ernährung beim Sport ist auch bei der „Gehirnnahrung“ eine ausgewogene vollwertige Mischkost das beste Rezept: Genügend Kohlenhydrate für die Energieversorgung des Gehirns, Proteine für das Gedächtnis und den Informationsfluss, Fettsäuren als „Schmiermittel“ für die Datenübertragung sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Bei der Auswahl der Lebensmittel sollten Sie auf Qualität und eine hohe Nährstoffdichte achten.

„Ein voller Bauch studiert nicht gern“ – wenn das Blut zur „Bewältigung“ des Essens vom Kopf in den Bauchraum gezogen wird, stellt sich schnell bleierne Müdigkeit ein. Essen Sie daher leicht verdauliche, nicht zu große Portionen. Ganz wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Nur wer viel trinkt, bleibt mental fit. Wasser hält das Blut flüssig und sorgt so für eine gute Versorgung der Gehirnzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff.

Das Gehirn braucht Energie, damit es arbeiten kann. Brennstoff für die grauen Zellen ist die Glukose. Obwohl das Gehirn nur etwa zwei Prozent unseres Körpergewichtes ausmacht, benötigt es rund ein Fünftel der im Körper umgesetzten Energie aus Glukose. Würde der Einfachzucker nicht ersetzt, wäre der Glukosebestand des Gehirns in weniger als zehn Minuten erschöpft. Achten Sie deshalb auf Lebensmittel mit einem niedrigen bis mittleren glykämischen Index (z.B. Vollkornprodukte, Gemüse). Sie sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel und stellen die Energieversorgung des Denkkorgans sicher.

Doch Energie alleine reicht nicht aus. Damit die Gehirnzellen miteinander kommunizieren können, benötigen sie kleine Mengen chemischer Nervenbotenstoffe. Diese Neurotransmitter erfüllen unterschiedliche Aufgaben: Für geistige Ausdauer und ein gutes Gedächtnis sind Glutamat und Acetylcholin zuständig. Dopamin und Serotonin regulieren Entspannung und Wohlfühl. Für die körpereigene Synthese dieser Botenstoffe werden Nährstoffe wie z.B. Lecithin aus Soja oder Tryptophan aus Nüssen benötigt.

### **Sport macht schlau – in jedem Alter**

Bei unserer Geburt haben wir ca. 200 Milliarden Nervenzellen, die zunächst noch unverbunden sind und damit quasi „brachliegen“. Von unserer weiteren Entwicklung hängt es nun ab, inwiefern sich diese Neurone miteinander vernetzen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen,

dass körperliche Aktivität die Anzahl der „Verbindungskabel“ (Spines) erhöht. Dadurch verbessern sich Denk- und Gedächtnisfunktionen. Auch die Zusammenarbeit von rechter (emotionaler) und linker (rationaler) Hirnhälfte wird gefördert. Der Abbau der Spines im Alter lässt sich durch die Verbindung von moderater Bewegung und Brain-Jogging bremsen – es können sogar wieder neue Spines gebildet werden. Gehirnzellen profitieren also - wie alle anderen Körperzellen auch – von gesunder Bewegung.

### **Mentales Jogging für die grauen Zellen**

Genauso wenig wie Überlastung verträgt das Gehirn Unterforderung und Trägheit. Wie ein Muskel braucht es regelmäßiges Training, um in Form zu bleiben. Zehn Minuten Gehirn-Jogging täglich reichen schon aus. Vom klassischen Kreuzworträtsel bis hin zum aktiven Zuhören und Lesen reicht die Vielfalt der Konzentrationsaufgaben. Wichtig dabei ist, sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen und so die Flexibilität des Denkens zu schulen.

## **Training für die grauen Zellen**

- **Der Routine keine Chance**

Vermeiden Sie immer größere Routine in Ihrem Leben. Suchen Sie stets neue Eindrücke: Wechseln Sie den Urlaubsort, die Tageszeitung, die tägliche Walkingstrecke.

- **Pflegen Sie persönliche Kontakte**

Bleiben Sie offen für neue Kontakte, denn nichts vermittelt so viel geistige Anregung wie der Austausch mit anderen. Nur in der Auseinandersetzung mit Menschen unterschiedlichen Lebensalters, Ansichten, Erfahrungen und Lebensstilen bleibt die geistige Regsamkeit erhalten, statt in eingefahrenen Bahnen zu erstarren.

- **Seien Sie neugierig!**

Schrecken Sie nicht davor zurück, etwas Neues zu lernen, sei es eine Sprache oder ein Sachgebiet, das Sie interessiert. Strukturieren Sie Ihre Arbeit, setzen Sie sich konkrete Ziele, schreiben Sie Zusammenfassungen.

- **Spannung, Spaß und Spiel...**

Fast alle Karten- und Gesellschaftsspiele fördern Gedächtnis und Konzentration. Ein hervorragendes Training für den Kopf sind z.B. Memory und Scrabble.

- **Spitzen Sie die Ohren!**

Versuchen Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang bewusst die Geräusche der Natur wahrzunehmen, z.B. das Plätschern des Baches, den Gesang der Vögel oder das Rascheln des Laubs, durch das Sie gehen.

- **Trommeln Sie mit den Fingern**

Bewegen Sie Ihre Finger zwischendurch öfter mal wie am Computer oder beim Klavierspielen. Sportmediziner haben herausgefunden, dass es die Durchblutung des Gehirns um etwa 80 Prozent erhöht.

## Leckerbissen fürs Gehirn

- **Lecithin aus Soja**

Lecithin ist unentbehrlich zur Regeneration der Nervenzellen. Es ist reich an Cholin, einer Aminosäure, die Bestandteil des Neurotransmitters Acetylcholin ist. Es verbessert die Signalübertragung der Gehirnzellen untereinander. Reichlich Lecithin steckt in Soja, Weizenkeimen, Nüssen, Hülsenfrüchten, Getreide, Sesam und im Vitalstoffkonzentrat Molat (Reformhaus).

- **Phosphatidylserin (PS) – mehr Kraft zum Denken**

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Lecithins ist Phosphatidylserin (PS): Als Baustein der Zellmembranen von Nerven- und Gehirnzellen wirkt es sich direkt auf die Gehirnleistung aus: Häufig ist unser Gehirn aber gerade mit diesem wichtigen Phospholipid unterversorgt. Mit Nahrungsergänzungsmitteln kann man dem Körper PS schnell und in ausreichender Menge zuführen. Mehr PS fürs Gehirn liefert zum Beispiel „Memory PS“ von Dr. Grandel aus dem Reformhaus. Das Pulver einfach über Müsli oder Joghurt streuen. Bereits einer bis zwei Portionsbeutel „Memory PS“ geben täglich neue Kraft zum Denken.

- **Ginseng**

Die asiatische Wurzel stärkt Nerven, steigert die Konzentration und die Sauerstoffaufnahme. Gleichzeitig mildert Ginseng Stress-Symptome. Ginseng gibt es als Pulver und Tee im Reformhaus.

- **Grüner Tee statt Kaffee**

Grüner Tee hält länger wach ohne aufzuputschen. Außerdem liefert der sanfte Wachmacher antioxidativ wirksame Flavonoide zur Stärkung der Blutgefäße.

- **Milch macht munter!**

Milch enthält wichtige Aminosäuren, die für die Neurotransmitterbildung zuständig sind. Aminosäuren wie Tryptophan, der Vorläufer des „Glücksstoffes“ Serotonin, sorgen für einen reibungslosen Gedankenfluss.

- **Halten Sie sich an scharfe Sachen**

Scharfe Gewürze wie Chili, Paprika und Pfeffer regen die Produktion von Endorphinen an, die stimmungsaufhellend wirken. Sie fühlen sich wohl und sind kreativer.

- **Tanken Sie Nervenvitamine**

Die Vitamine B1, B6 und B12 stehen in enger Beziehung zum Stoffwechsel der Nervenzellen. Reich an B-Vitaminen sind Hefeprodukte. Streuen Sie sich die „Nervenvitamine“ mit Würzhefeflocken über den Salat oder verfeinern Sie ihr Müsli mit süßen Milchhefeflocken.

- **„Anti-Stress-Mineral“ Magnesium**

Das „Anti-Stress-Mineral“ ist ein Allround-Talent im Stoffwechsel. Es ist wichtig für die Energiegewinnung sowohl in der Muskel- als auch in der Gehirn- und Nervenzelle. Magnesiumreich sind Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Cashewkerne.

- **Eisen für den Sauerstofftransport**

Neben der kontinuierlichen Versorgung mit Energie ist unser Gehirn vor allem auf Sauerstoff angewiesen. Jeder fünfte Atemzug dient der Versorgung des Gehirns. Eisen übernimmt dabei wichtige Aufgaben beim Transport von Sauerstoff im Blut. Mit besonders gut verwertbarem Eisen angereicherten Traubensaft gibt es im Reformhaus.

- **Omega-3-Fettsäuren bevorzugen**

Sie beeinflussen die Durchlässigkeit der Zellmembranen. Das wirkt sich auf die Informationsweitergabe und Speicherung im Zentralnervensystem aus. Enthalten sind sie in fettreichen Fischen (Lachs, Hering, Makrele), aber auch in aufgebrochenem Leinsamen und Leinöl.