

BRAIN DISCOVERY WEEK

Zusammenfassung Tag 5

Für die Sicherung der psychischen Gesundheit ist es dringend angeraten, nach Stressphasen auch wieder Ruhephasen zu erleben. Nur dann können Körper und Gehirn die Stresshormone abbauen und zu einem gesunden Gleichgewicht zurückkehren. Wird dies missachtet, kann es dazu kommen, dass stressbedingte psychische oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen.

Damit das „Unternehmen Gehirn“ im Alltag optimal arbeiten kann, ist es nicht nur wichtig, die Zusammenhänge zwischen den Netzwerken zu verstehen, sondern auch die Versorgung des Gehirns mit Nährstoffen sicherzustellen.

Der **WICHTIGSTE** Nährstoff für das Gehirn überhaupt ist der **Sauerstoff**, welche der Mensch mit jedem Atemzug aus der Luft aufnimmt. Ohne Sauerstoff sterben Nervenzellen innerhalb von wenigen Minuten unwiederbringlich ab!

Damit dieser Sauerstoff in ausreichender Menge dauerhaft zu den Nervenzellen gelangt, ist es notwendig, dass das Transportmedium, das Blut, so gut wie möglich durch den Körper transportiert wird. Um dies zu gewährleisten, ist die Leistungskraft des „Motors“, des Herzens, ausschlaggebend.

Das bedeutet, dass man für die optimale Sauerstoffversorgung des Gehirns dafür Sorge tragen muss, dass das Herz so funktionsfähig wie möglich ist. Daher ist ein sehr wichtiger Faktor die Bewegung – oder im Allgemeinen auch als „Sport“ bezeichnet. Allerdings nur solcher Sport, welcher die Ausdauer des Herzens fördert! Dies können sein: Laufen, Schwimmen, Radfahren oder alle anderen Sportarten, die das Herz für eine festgelegte Dauer auf einem erhöhten Aktivitätsniveau hält.

Da Kraftsport das Herz nur minimal zur Ausdauer anhält, zählt er nicht zu den Sportarten, welche die Gehirnfunktionen unterstützen.

Natürlich gilt es, vor Beginn eines Ausdauersports immer abzuklären, ob man körperlich überhaupt für den ausgewählten Sport fit genug ist. Daher bitte immer vorher mit einem Arzt die aktuelle Leistungsfähigkeit des Herzens abklären, damit man vor unliebsamen Überraschungen sicher ist.

Ein weiterer wichtiger Punkt für die Erhaltung der mentalen Leistungskraft liegt in der **richtigen Ernährung**. Der ein oder andere mag denken, mit Nahrungsergänzungsmitteln könnte sie/er fehlende Vielfalt im Essen ausgleichen. Dem ist leider nicht so. Tatsächlich muss sogar vor dem Einnehmen von Nahrungsergänzungsmitteln gewarnt werden. Insbesondere bei Kombinationspräparaten mit vielen verschiedenen Vitaminen/Mineralstoffen ist die Konzentration grundsätzlich nicht der nachempfunden, wie man sie in der Natur (z. B. in einem Apfel) findet! Das bedeutet im besten Fall, dass der Körper diese künstlichen Kombinationen nicht aufnehmen kann, im schlechteren Fall, dass die Einnahme sogar schädlich für die Gesundheit ist. Daher ist es immer besser, die Nährstoffe in ihrer natürlichen Kombination über Gemüse, Obst, Fleisch oder Nüsse aufzunehmen.

Es gilt, dass die Ernährung umso gesünder für das Gehirn ist, je weniger vorverarbeitet sie wurde und je weniger Konservierungsstoffe und künstliche Zusätze in den Speisen enthalten sind. Wer sich vor Augen führt, dass unser Körper noch immer diejenigen Nährstoffe am besten verwerten kann, die schon die Neandertaler kannten, findet leicht die richtige Ernährungs-Strategie.

Ganz besonders gilt dies auch für Mittel, welche man als „Mach-mein-Gehirn-ruck-zuck-fit“-Mittelchen beschreiben könnte. Erinnern Sie sich, dass die Nervenzellen nur gesund bleiben und ihre „Autobahnen“ in optimalem Zustand erhalten, wenn sie genutzt werden! Ohne Aktivität verkümmern die Nervenzellen mit der Zeit und damit wird schnell klar, dass solche Mittel gar nicht wirken können!

Es gilt immer der Grundsatz „Use it or lose it“! Nur wenn man selbst aktiv wird, können diese Mittelchen ggf. eine Wirkung zeigen. Allerdings erhält man ganz genau den gleichen Effekt, wenn man die Nährstoffversorgung der Gehirnzellen über eine gesunde Ernährung sichert. Teure Mittelchen aus der Apotheke sind dafür nicht nötig!

Ein weiterer unverzichtbarer Faktor für die Gesundheit des Gehirns ist **ausreichender Schlaf**. Manche Menschen glauben, die Zeit des Schlafens wäre verlorene Zeit, doch tatsächlich ist das Gehirn im Schlaf fast noch aktiver als während des Tages.

Wichtige Informationen werden erneut verarbeitet und damit fest in das Gedächtnis übertragen. Unwichtige Daten werden aktiv gelöscht, damit Platz für neue Informationen geschaffen wird. Außerdem werden Stresshormone abgebaut, damit der Körper erholt in den neuen Tag starten kann.

Wer am Schlaf Zeit einsparen möchte, z.B. durch Aufputschmittel oder „Energy Drinks“ fördert lediglich den Weg zu psychischen und physischen Krankheiten wie Depression, Burn-out oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Während tatsächlich kurzfristige Leistungssteigerungen festgestellt werden, ist die langfristige Folge jedoch, dass das Gehirn geschädigt wird und es zu deutlichen Leistungseinbußen kommt.

So, nun kennen Sie die wichtigsten Prinzipien des „Unternehmens Gehirn“.

Mit seiner Leistungsfähigkeit ist es auch heute noch jedem Computer überlegen und wird es auch in seiner Gesamtheit noch lange bleiben. Trotz enormer technischer Fortschritte ist und bleibt deshalb der Verstand das wichtigste Werkzeug eines Menschen. Diesen zu schützen, auszubauen und seine Potenziale ein Leben lang richtig anzuwenden, sollte daher im Interesse eines jeden Menschen liegen.

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme an dem Online-Kurs und Ihr Interesse an der optimalen Nutzung des Gehirns!

Bei weiteren Fragen schreiben Sie mir sehr gern eine E-Mail oder stellen Sie diese in der Facebook-Gruppe, damit auch alle anderen interessierten Menschen dazulernen können.

Für weitere Informationen, aktuelle Forschungsergebnisse oder praktische Anwendungsbeispiele für eine gute Konzentration, schnelles Lernen und optimales Gedächtnis, abonnieren Sie gern meinen Newsletter. Je nach Interessensgebiet erhalten Sie bis zu vier Nachrichten im Monat, welche Ihnen Neuigkeiten zur richtigen Anwendung des Verstandes weitergeben.

Kontakt

Dr. Elke Präg

Expertin für Lernen & Gedächtnis
Neurowissenschaftlerin, Top-Speaker & Autorin

Kolberger Str. 7
D-71229 Leonberg

Tel.: (+49) 151/1299 3309
E-Mail: expertin@elke-praeg.de
Home: www.elke-praeg.de

Alle Rechte vorbehalten. © 2019 Dr. Elke Präg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile und das dazugehörige Video sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.