

10 Tipps für ein leistungsfähiges Gehirn



Dein Mini-Ratgeber

von Christine Haider - Gehirnfittnesstraining

Inhaltsverzeichnis

1. positives Denken
2. Wasser trinken
3. Gesunde Ernährung
4. Gute Darmfunktion
5. Atmen
6. Bewegung/Aktivität
7. Meditation
8. Stressvermeidung
9. Recycling im Gehirn
10. Erholung ^e

Unser Gehirn ist die Steuerzentrale, unser Hochleistungscomputer für lebenswichtige Abläufe im Körper

Gesundheit beginnt im Kopf -
Unsere Gedanken haben Einfluss auf unser
Tun und auf unsere Gesundheit.

1. positives Denken

Wenn wir positiv denken wird unser Motivationszentrum im Gehirn aktiviert, Serotonin und Dopamin (die Glückshormone) werden ausgeschüttet und dies führt dazu das es uns gut geht.

Der japanische Arzt Dr. Haruyama hat nachgewiesen, das positives Denken die beste Medizin für den Körper ist. Durch die Ausschüttung der Glückshormone können Krankheiten verhindert oder geheilt werden. Wenn wir positive Emotionen erleben wie Freude, Zufriedenheit oder Liebe, sehen wir mehr Möglichkeiten im Leben. Egal, ob wir dazu einen Film angesehen haben oder einen inneren Film aus Gedanken und Bildern. Viele Studien belegen das.

Stell dich morgens vor den Spiegel und lächle dich an, das hilft ungemein.

2. Wasser trinken

ca. 2 – 3 Liter am Tag, je nach Gewicht und Bewegung.

Wasser ist der Grundstoff für die optimale Funktion des Gehirns. Es besteht zu rund 80% aus Wasser. Trinken wir zu wenig kann das Gehirn nicht mehr genug Sauerstoff aufnehmen, die Gehirnleistung lässt nach.

Dabei ist es jedoch wichtig, wenig gezuckerte Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Empfehlenswert sind stille Wasser, ungesüsste Kräuter- und Früchtetees (in Maßen)

3. Gesunde Ernährung

Wo kaufst du dein Gemüse, dein Obst ein ? im Supermarkt oder am Wochenmarkt, direkt und frisch vom Bauern? Wie löblich!

Gemüse und Obst enthalten heutzutage nicht mehr die nötigen Nähr- und Vitalstoffe die unser Körper braucht. Die Böden werden durch den industriellen Anbau ausgelaugt. Zu viele Nitrate und Pestizide befinden sich im Boden. Daher ist es immer empfehlenswert regional und bewusst einzukaufen.

Nähr- und Vitalstoffe

Sie sind ganz wichtig für unseren Körper, unseren Organismus, unser Gehirn. Besonders Omega3-Fettsäuren, denn so sagen Wissenschaftler, so ist unser Gehirn entstanden.

Wichtige Nährstoffe für unser Gehirn

1. Fisch (Omega-3-Fettsäuren)
2. Rotes Fleisch (Eisen)
3. Früchte
4. Eier (Vitamin B, Cholin, Lecithin)
5. Milchprodukte (Calcium)
6. Soja (Cholin, Lecithin) Kohl
7. Gemüse, Kohl (viele verschiedene Nährstoffe)
8. Nüsse (Walnüsse - Vitamin E, B6, Omega-3/6, Antioxidantien)
9. Hülsenfrüchte, Bohnen (Glucose)
10. grüner Tee (Katechin, entspannend und anregend)

4. Gute Darmfunktion

Der Darm ist unser 2. Gehirn und steht in direktem Zusammenhang. Ohne einen gesunden Darm kann auch unser Gehirn nicht optimal arbeiten. Sorge für einen gesunden Darm. Eine Darmreinigung oder eine Probiotika-Einnahme (als Nahrungsergänzung) kann positive Auswirkungen haben für eine verbesserte Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Auch unsere Emotionen beeinflussen unseren Darm.

5. Atmen

Unser Gehirn braucht Sauerstoff.

Wende folgende Atemtechnik an, gerne öfter am Tag vor offenem Fenster oder draußen an der frischen Luft.

4 Sekunden einatmen, 2 Sekunden anhalten, 4 Sekunden ausatmen. Du kannst die Sekundenanzahl gerne erhöhen, je länger umso besser.

6. Bewegung/Aktivität

Gehirnfitnesstraining ist die beste Methode sich zu bewegen, dabei zu denken und immer wieder Neues zu lernen.

Studien belegen das diese Kombination bis zu einer 70% -igen Leistungsfähigkeit des Gehirn führen kann. Ein regelmäßiges Training von mindestens 1 Stunde in der Woche ist empfehlenswert.

Bewegung und Denken bilden neue Nervenzellen im Hippocampus und dies ist möglich bis ins hohe Alter.

Das Gehirnfitnesstraining dient zudem der Prävention von Demenz, Alzheimer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Egal ob Interesse an Politik, Natur, Wirtschaft, Wissenschaft, ob soziale Kontakte pflegen und jede Art von körperlicher Aktivität haben einen positiven Einfluss auf die Hirngesundheit.

Tanzen, Schwimmen, Golf spielen, Spazieren gehen, Freunde treffen.

7. Meditation

In der Hirnforschung wird Meditation in erster Linie als "mentales Training" verstanden, das zu verbesserter Selbstwahrnehmung und Selbstregulation führen kann.

Konzentration und Aufmerksamkeit können gesteigert werden.

Regelmäßige Meditation kann zu mehr Leistungsfähigkeit des Gehirns führen. Dies belegt eine Studie der Universität in Davi, Kalifornien.

8. Stressvermeidung

Stress ob negativer aber auch positiver wirken sich auf unser Gehirn aus und lässt es schrumpfen, besonders in kritischen Regionen des Gehirns das vor allem für die Regulation von Emotionen verantwortlich ist. Das hat man bei einer Studie der Yale University herausgefunden.

9. Recycling im Gehirn

Genau wie in den Körperzellen gibt es auch in den Gehirnzellen ein Recycling-System, es nennt sich Autophagie. Dies hat ein japanischer Wissenschaftler herausgefunden. Er erhielt dafür den Nobelpreis für Medizin 2016. Mit Hilfe von Spermidinen kann dieses System aktiviert werden. Spermidin ist eine körpereigene Substanz, ist aber auch in einigen Lebensmitteln vorhanden und kann als Nahrungsergänzung zugeführt werden.

10. Erholung

Auch unser Gehirn braucht Erholung, Ruhe, Entspannung, damit es sich wieder regenerieren kann. Kennst du „leer schauen“? Manche Männer können das sehr gut. Auf die Frage „was denkst du“ kommt dann meist „NICHTS“. Das ist die richtige Erholung für unser Gehirn. Das müssen wir Frauen erst noch lernen. Es würde uns gut tun.

Quellen:

Arbeits-abc.de

mta-dialog

Zentrum der Gesundheit

Mymonk

Ringana

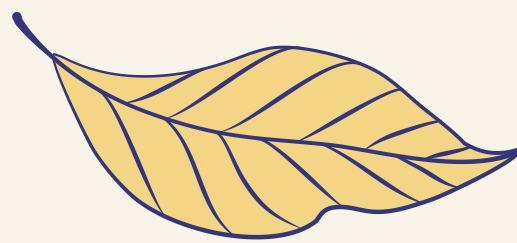
Produktempfehlungen



Die **veganen Kapseln Beyond Omega** von Ringana liefern die essentiellen Nährstoffe in höchster Qualität.

Omega3-Fettsäuren werden bei Ringana aus der Mikroalge gewonnen.

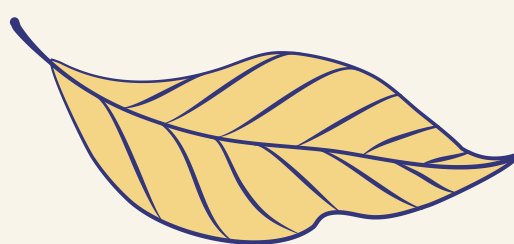
Inhalt: Wirkstoffe Omega3-Fettsäuren, Ingwer, Astxanthin, Q10, Vitamine D3,K2,E



Die **veganen Kapseln Beyond Spermidine** von Ringana greifen dem natürlichen Selbstreinigungsprozess unter die Arme.

Spermidine werden aus der Sojabohne gewonnen.

Inhalt: Wirkstoffe Chlorella-Algenpulver, Magnesium, Vitamine E, L-Glutathion,



Die veganen Kapseln Cerebro von Ringana fördern das Lern- und Erinnerungsvermögen, schärfen die Sinne und unterstützen bei erhöhter mentaler Anstrengung

Kapseln Cerebro (Gehirn) bestehen aus zertifizierten Rohstoffen, 100% Wirkstoffe, reine Zutaten,

Inhalt: Wirkstoffe aus Salbei, Kurkuma, Rosenwurz, Weintraube, Heidelbeere, Sojalecithin, Citicolin, Vitamine B1/2/6/12, Niacin, Panthothen, Biotin

Bei Interesse stehe ich gerne für Auskünfte unter kontakt@naturundleben.com zur Verfügung oder weitere Infos direkt auf der website

www.christine-haider.ringana.com

Ich hoffe es hat Dir Spaß gemacht dies zu lesen und du konntest etwas für dich gewinnen. Das möchte ich noch hinzufügen.

Alles was Du tust soll Spaß machen, dann macht auch das Lernen und das Leben viel mehr Spaß. Das wünsch ich Dir!

www.naturundleben.com

Christine Haider - Gehirnfittnesstraining

kontakt@naturundleben.com

Tel. 0179 599 8058