

07.12.2012 – 10:30 Uhr

Experten-Sprechstunde: Tipps für Gehirn und Gedächtnis / Die renommierte Ernährungsmedizinerin Dr. Stephanie Grabhorn beantwortet die wichtigsten Fragen zum Wunderwerk Gehirn (BILD)



Was kann man tun, um das Gehirn fit zu halten?

Damit das Gehirn fit bleibt, muss es trainiert werden - das ist genauso wie bei Muskeln. Ab und zu mal ins Fitness-Studio zu gehen reicht für einen Trainingserfolg nicht aus. Und so muss auch das Gehirn ständig in Bewegung bleiben, damit es nicht einrostet. Deshalb wurde zum Beispiel "Gehirnjogging" entwickelt: Mit speziellen Übungen werden verschiedene geistige Fähigkeiten wie Konzentration und Erinnerungsvermögen gezielt trainiert. Die regelmäßige Anwendung solcher Übungen hat nachweislich einen günstigen Effekt auf die geistige Leistungsfähigkeit. Solche Übungen sind jedoch nicht jedermanns Sache. Was immer man tut, um das Gehirn fit zu halten, man sollte es gern tun. Sonst wird man nicht lange bei der Stange bleiben. "Öfter mal was Neues", lautet die Devise. Unsere grauen Zellen wollen gefordert werden. In fremde Länder reisen, eine Fremdsprache lernen oder einen Tanzkurs belegen - das alles hält das Gehirn in Schwung. Standardtänze oder lateinamerikanische Tänze beispielsweise sind besonders gute Gehirntainer, weil sie eine Vielzahl verschiedener Hirnfunktionen aktivieren: Man muss sich Schrittfolgen merken, und gleichzeitig sind räumliche Orientierung und Reaktionsvermögen gefragt.

Sind Kreuzworträtsel ein gutes Training für die Merk- und Denkfähigkeit?

Nicht, wenn Sie regelmäßig Kreuzworträtsel ausfüllen und die Antworten in der Regel auf Anhieb kennen. Für einen Trainingserfolg bzw. -fortschritt ist es entscheidend, dass Sie sich anstrengen müssen. Versuchen Sie es mit Rätseln, die ein oder zwei Stufen schwieriger sind.

Um nichts zu vergessen, habe ich inzwischen überall in der Wohnung Zettel verteilt. Muss ich mir schon Sorgen machen?

Die Zettel allein sind zunächst eine praktische Möglichkeit, nichts zu vergessen. Wenn Sie aber häufiger Konzentrationsprobleme haben oder vergesslicher werden, empfehle ich Ihnen, Ihrem Arzt davon zu berichten. Aber in der Regel ist eine leichte Vergesslichkeit im Alter als normal zu betrachten.

Wie kann ich, abgesehen vom konkreten Training, mein Gehirn noch unterstützen?

Ein gesundes Gehirn profitiert von einem gesunden Körper. Ein ganzheitliches Training ist daher sinnvoll. Frische Luft und Bewegung tragen dazu bei, die Durchblutung zu verbessern. Ausreichend Schlaf dient auch dem körperlichen Wohlbefinden. Als wichtige Unterstützung kommt eine gesunde und ausgewogene Ernährung hinzu.

In diesem Zusammenhang hört man häufig von "Brainfood". Was ist dran an diesem Konzept?

Durch die Gehirnforschung der letzten Jahre weiß man inzwischen sehr genau, welche Mikronährstoffe das Gehirn benötigt. Es spricht einiges dafür, dass man durch gezielte Ernährung dazu beitragen kann, das Gehirn auch im Alter aktiv zu unterstützen. Vor diesem Hintergrund wurde der Begriff "Brainfood" geprägt. Zu den wichtigen Mikronährstoffen gehören vor allem verschiedene B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren für die normale Funktion der Nervenzellen im Gehirn. Aber auch Spurenelemente wie Pantothensäure, Zink und Magnesium sind wichtige Bausteine für Gehirn, Konzentration und Gedächtnis.

Wie also sollte man sich ernähren?

Nicht nur für Herz und Gefäße, auch im Hinblick auf das Gehirn ist eine mediterrane Ernährung, wie sie in den Mittelmeerländern üblich ist, sehr empfehlenswert. Hauptlieferant für Omega-3-Fettsäuren ist Fisch, und zwar fette Fischarten wie Lachs, Makrele und Hering. Außerdem werden in der mediterranen Küche hochwertige Öle verwendet, die ebenfalls reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Da Omega-3-Fettsäuren auch für die Elastizität der Blutgefäße wichtig sind, wird durch eine omega-3-fettsäurereiche Ernährung die Durchblutung günstig beeinflusst. Durchblutungsstörungen sind eine häufige Ursache zum Beispiel für Vergesslichkeit. Reich an B-Vitaminen sind Milch- und Vollkornprodukte sowie grüne Gemüsesorten. Besonders empfehlenswert für die Nerven sind Avocado, Mango, Datteln, Haselnüsse und Dinkelprodukte. Zusätzlich gibt es speziell abgestimmte Mikronährstoffkombinationen in der Apotheke, z.B. Orthomol Mental®.

Wann sollte man im Hinblick auf das Gehirn mit der Altersvorsorge beginnen?

Das ist nicht anders als bei anderen Aspekten der Altersvorsorge: Man kann nicht früh genug damit beginnen. Andererseits: Für gesundheitsbewusstes Verhalten ist es nie zu spät. Offenheit für das Neue ist ein gutes Lebensmotto, das auch dem Gehirn zugute kommt. Das Gehirn ist bis ins Alter hinein in der Lage, neue Nervenverbindungen herzustellen. Um diese besondere Fähigkeit des Gehirns optimal zu nutzen, ist es wichtig, neugierig zu bleiben.

Pressekontakt:

Borchert & Schrader PR GmbH, Antwerpener Straße 6-12, 50672 Köln,
Anne Rauen, Tel. 0221 92 57 38 40, Fax. 0221 92 57 38 44,
E-Mail: a.rauen[at]borchert-schrader-pr.de

Medieninhalte



Dr. Stephanie Grabhorn im Interview zum Thema Gehirn, Konzentration und Gedächtnis. Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH"

Original-Content von: Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH, übermittelt durch news aktuell
Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.de/pm/51868/2378443> abgerufen werden.