

GEHIRNNAHRUNG

Erfolgsfaktor für die grauen Zellen

Thomas Drach, Heilpraktiker und Gedächtniscoach



Es ist mittlerweile bekannt, dass die Art und Weise wie wir uns ernähren, nicht nur einen Einfluss auf die körperliche Gesundheit und unsere Stimmungslage, sondern auch auf die Qualität unseres Denkens hat. Das Gehirn ist die Schaltzentrale des Lebens und es benötigt hochwertige, bio-logische Vitalstoffe, um seinen lebens-wichtigen Aufgaben optimal nachkommen zu können.

Gesundheit, Leistungskraft, Motivation, Erfolg und Lebensfreude stehen immer in direktem Zusammenhang mit unseren Denk- und Ernährungsgewohnheiten. Nur wenige Menschen wissen, welche Stoffe die Leistungskraft des Gehirns aktivieren und bewahren können. Dass Koffein und Guarana die Denkgeschwindigkeit erhöhen und den Kreislauf in Schwung bringen, ist den meisten von uns bekannt. Welchen positiven Einfluss jedoch z.B. allein schon grüner Tee (z.B. chinesischer Gunpowder), Ginkgo, Lecithin, verschiedene Algen und Vitamin C haben, und in welcher Menge und Zusammensetzung gehirnspezifische Vitalstoffe eingenommen werden können, das ist den meisten Menschen noch nicht ausreichend bekannt.

Johannes Holler, Arzt und Autor von "Das Neue Gehirn" und zahlreichen anderen Büchern über das rätselhafte Drei-Pfund-Universum beschäftigt sich seit langem mit der gehirngerechten Ernährung. Hier einige Ausschnitte und Empfehlungen aus dem "Grossen Buch der Gehirngesundheit":

Die enge Verbindung zwischen Ernährung und Stimmung ist mittlerweile auch Thema mancher wissenschaftlicher Abhandlung geworden. Dabei wurde auch entdeckt, dass es Nahrung gibt, die den Gehirnstoffwechsel fördert und damit Intelligenz und Gedächtnisleistung steigert. Doch noch vor kurzem erschien es Wissenschaftlern unsinnig, dass das Essen dafür verantwortlich gemacht werden könnte, ob jemand klug oder dumm erscheint und dass es Nahrung gibt, die uns wacher und bewusster macht. Nun bestätigt die Wissenschaft jedoch, dass die biologischen Auswirkungen eines Mangels an wertvollen Mineralien, hochwertigem Eiweiß, Mehrfachzuckern und Meeres-Fett-Säuren, nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistung und psychische Belastbarkeit beeinträchtigt.

So verursachen beispielsweise nach Meinung des amerikanischen Neuro-wissenschaftlers Dr. Vernon Mark folgende Einflüsse einen weiterbreiteten Gedächtnisverlust:

- 1.) Der Mangel an gehirnwirksamen Aminosäuren wie L-Tyrosin und L-Phenylalanin. Ohne diese Bausteine in entsprechender Menge und zur richtigen Zeit zugeführt, kann es zu Depressionen, Schmerzen und verlangsamtem Denken kommen.
- 2.) Das Absinken des Blutzuckers, wodurch die Gedächtnisleistung, Konzentration und Stimmung beeinträchtigt ist. Eine effektive Behandlung ist möglich durch den „Hirnbrennstoff“, die Glutaminsäure und durch so ökonomische Zuckerverwerter wie Ginseng und die Schisandrabeere.
- 3.) Sauerstoffmangel im Gehirn, der zu verschiedenen Fehlfunktionen des Gehirns und damit zu einem schlechten Gedächtnis führt. Eine effektive Behandlung des Sauerstoffmangels bezieht Schlüsselemente wie Germanium und Ginkgo mit ein. Förderlich für die Sauerstoffversorgung sind die Farbstoffe der Aronia (= Apfelbeere von der Eberesche) und der Johannisbeere sowie das Chlorophyll grüner Blätter.

GEHIRNNAHRUNG

Erfolgsfaktor für die grauen Zellen

Thomas Drach, Heilpraktiker und Gedächtniscoach



4.) Ein unausgewogener Flüssigkeitshaushalt, bei dem ein zu wenig an Wasser die Mineralien und Spurenelemente behindern kann. Eine nicht ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann entwässern und die Geistesfunktionen verlangsamen. Praktisch umgesetzt heißt das: um nicht sauer zu reagieren täglich hochwertiges Wasser hinzufügen. (Anmerkung von HP Thomas Drach: Es gibt in der heutigen Zeit ausreichend Informationen darüber, wie gesundes und lebendiges Wasser zuhause am eigenen Wasserhahn gewonnen werden kann. So erspart man sich das lästige Schleppen von Wasserflaschen.)

5.) Der Vitamin-B-Komplex, der unzureichend ist. Hier sollen die gehirnwirksamen Getreide wie Hafer, Hirse, Dinkel und Buchweizen, sowie Mandeln und Sonnenblumenkerne beachtet werden, die vor allem wenn sie gekeimt sind, eine "Gehirnnahrung par excellence" darstellen.

6.) Fische und Fischöle, die Reparaturcharakter für das Nervensystem besitzen. DHA und EPA so heißen diese hochwertigen Öle, die natürlicherweise auch in der Muttermilch und in Samen vorkommen. Sie machen Kinder, die gestillt wurden wacher und aufmerksamer; die Japaner wissen dies und geben ihren Kindern hochwertige Öle in den Brei. Für uns, die wir nicht ausreichend Fisch essen, ist dies eine Mangelsituation, die sich vor allem in einem Stresszustand und neuronaler Insuffizienz darstellt. DHA in ausreichender Menge (100 bis 800mg) eingenommen, kann sogar ältere Menschen wieder geistig fit machen. Soweit, die nützlichen Hinweise von dem Arzt Johannes Holler.

Die tägliche Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren, und weiteren, gehirnspezifischen Nährstoffen ist in der heutigen Zeit sehr einfach geworden. Wer seine Gehirngesundheit fördern und erhalten möchte, und wer nicht nur jetzt, sondern auch in Zukunft auf seine mentalen und körperlichen Ressourcen Zugriff haben möchte, dem empfehlen wir die tägliche Einnahme von zusätzlichen Nährstoffen.

Roland Geisselhart ist einer der erfolgreichsten Gedächtnistrainer Deutschlands. Er hat bisher 14 Bücher zum Thema Gedächtnis und Lernen geschrieben und er empfiehlt die tägliche Einnahme gehirnspezifischer Vitalstoffe nicht nur für Manager und Führungskräfte, sondern auch für Schüler und Studenten. www.geisselhart.com



Weitere Informationen

Wenn Sie Interesse daran haben, die von Roland Geisselhart und Thomas Drach empfohlene „GEHIRNNAHRUNG“ einmal auszuprobieren, so melden Sie sich bitte unter Telefon 07544-71299 oder Email info@td-vital.de

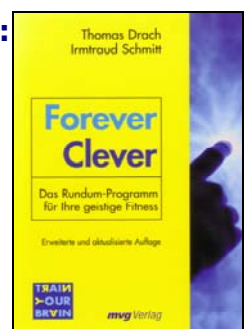
BUCHTIPP:
Roland Geisselhart
240 Seiten



BUCHTIPP:
Roland Geisselhart
222 Seiten



BUCHTIPP:
Thomas Drach
239 Seiten



Gedächtnis ist nicht alles, aber ohne Gedächtnis ist alles nichts.