

Teil 1

SPANNENDE EXPEDITION IN UNSER OBERSTÜBCHEL

*Kennen Sie das Wunderwerk Gehirn,
die faszinierende Arbeit der
Nervenzellen und ihrer Hormone? Auf
den folgenden Seiten stellen wir Ihnen
dieses sensible Zusammenspiel in*

unserem Körper vor. Sie erfahren, wie die richtige Ernährung das Gehirn schützt und hilft, seelische Beschwerden zu lindern.

Richtig essen, besser denken

Was wir essen, formt nicht nur die Figur, sondern auch Gedanken und Gemüt. Erst mit den richtigen Lebensmitteln auf dem Teller schöpft Ihr Gehirn sein geistiges Potenzial aus. Gutes Essen hilft, Energie, Konzentrationsvermögen und Belastbarkeit zu steigern. Langfristig trägt die richtige Ernährung dazu bei, Depressionen und Demenz zu vermeiden.

Die Handvoll Gummibärchen gegen den Stress im Büro. Der Muntermacher-Espresso nach dem Mittagessen. Der Teller Pasta als Glücksstifter an einem trüben Herbstabend. Essen und Trinken ändert die Gefühlslage und diese Erfahrung nutzen wir

jeden Tag. Meistens geht es dabei eher um die kurzfristigen Effekte, also darum, Energielevel und Stimmung zu pushen. Dabei kann die richtige Ernährung noch weit mehr. Sie stellt abends die Weichen für erholsamen Schlaf und liefert morgens die Zutaten, um tatkräftig in den Tag zu starten. Sie stärkt Lernfähigkeit und Gedächtnis und lindert Depressionen sowie Ängste. Darüber hinaus halten smarte Lebensmittel die grauen Zellen bis ins hohe Alter in Form: Es gibt kaum eine wirkungsvollere Vorbeugung gegen Demenzerkrankungen als eine hirngesunde Ernährung.

BIOCHEMIE IM GEHIRN

All das funktioniert, weil unser Zentralorgan biochemisch arbeitet. Es holt seine Energie aus Zucker und formt Eiweißbausteine in Botenstoffe um, die gute Laune, innere

Ruhe und ein robustes Selbstwertgefühl vermitteln. Mithilfe von spezifischen Fettsäuren baut das Gehirn seine Zellmembranen auf und jagt Nervensignale mit Tempo 400 durch den Schädel. Vitamine und Mineralstoffe helfen ihm, den Energiestoffwechsel zu beschleunigen. Einige B-Vitamine aktivieren die Erneuerung geschädigter Nerven. Zugleich schützen antioxidativ wirkende Mikronährstoffe die Nervenzellen vor oxidativem Stress, der zu ihrem Untergang und damit zu Demenz führen kann.

DIE DARM-HIRN-ACHSE

In den vergangenen Jahren haben Forscher zudem einen neuen Stoffwechselweg entdeckt, über den die Ernährung Denken und Fühlen steuert: nämlich über den Darm und seine Bakterien. Die hundert Billionen