

ACHTEN SIE AUF IHRE GRAUEN ZELLEN!

Unsere Denkkzentrale ist das vielschichtigste Organ des Menschen. Umso mehr fallen Störungen in den Nervenzellen ins Gewicht.



Von Eva Rohrer

Eine gefürchtete Folge davon ist Demenz. Wobei es sich nicht nur um ein Krankheitsbild handelt, sondern um viele unterschiedliche Formen. Außerdem sollte nicht jede Vergesslichkeit beunruhigen. So kann z. B. auch zu viel Stress – heute weit verbreitet – zu Merkfähigkeitsstörungen führen.

„Insbesondere die Ernährung und Lebensweise beeinflussen auch das Gehirn entscheidend“, erklärt Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko, Neurologievorstand am Evangelischen Krankenhaus-Wien in seinem neuen Buch „Gesundes Gehirn – Erhalten und Fördern“. Ebenso haben „Volkskrankheiten“ wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Bewegungsmangel negative Wirkung auf das zentrale Nervensystem.

Prof. Zifko nennt die drei häufigsten Gruppen von Neurotransmittern (Neurotransmitter), welche Reize zwischen den Nervenzellen weitergeben, verstärken beziehungsweise regulieren.

• **Acetylcholin:** Es ist für das vegetative Nervensystem (nicht willentlich beeinflussbar) zuständig für Nerven der Skelettmuskulatur und sämtliche Gedächtnisfunktionen. So führt ein Mangel an Acetylcholin im Gedächtniszentrum zur Alzheimer-Krankheit. Mit den zugelassenen Medikamenten wird versucht, vorzeitigen Abbau von Acetylcholin im Gehirn zu verlangsamen.

Zur Bildung des Bestandteils Cholin ist Lecithin wichtig, das z. B. in Eidotter, Weizenkeimen, Haferflocken, Soja, Fleisch und Fisch enthalten ist. Neben dem Knochen-

mark enthält das Gehirn den höchsten Anteil an Cholin.

Übrigens: Flavonoide in grünem Tee hemmen jene Enzyme, die den Botenstoff Acetylcholin zerstören können.

• **Serotonin** beeinflusst z. B. den Schlaf-Wachrhythmus, Gemütszustand sowie das Schmerzempfinden und ist an der Blutdruckregulation beteiligt. Serotonin wird aus Tryptophan gebildet und vor allem durch kohlenhydratreiche Nahrung zur Verfügung gestellt.

Leicht erklärbar, dass zuckerfreie Nahrung und kohlenhydratarme Diäten nervös und schlecht gelaunt machen...

Bei Depressionen und Angst erhöhen Medikamente die Verfügbarkeit von Serotonin in den Nervenzellen.

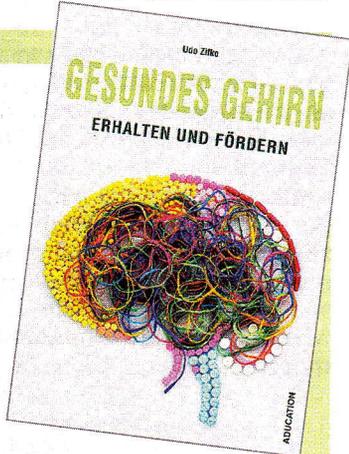
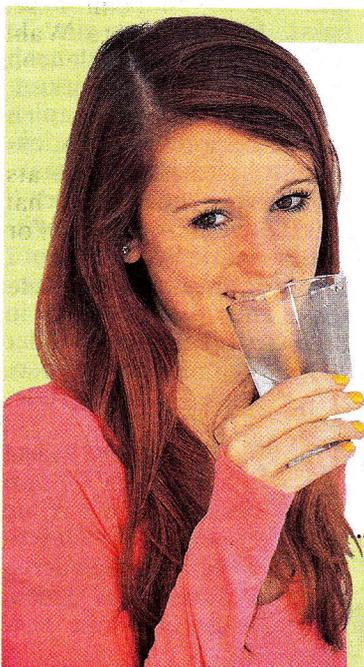
• **Glutamat und GABA:** Für das Gedächtnis, Sinneswahrnehmung und Bewegungssteuerung ist Glutamat bedeutend. Bei Alzheimer-Patienten kommt es hier zu

einer Störung. Der Gegenspieler von Glutamat ist GABA. Hier wird bei Alzheimerkrankheit medikamentös angesetzt, um das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen.

Was Sie neben gesunder Ernährung (Fisch, Obst und Gemüse, Getreide, Mandeln, Nüsse, Grüner Tee), Entspannung und Bewegung noch für Ihre „grauen Zellen“ tun können:

Besonders sensibel reagiert das Gehirn auf Flüssigkeitsmangel, da es zu 75 Prozent aus Wasser besteht. Daher reichlich trinken, täglich zwei bis zweieinhalb Liter, empfiehlt Prof. Zifko.

Die Substanz Curcumin in Curry sorgt dafür, dass die Gehirnzellen schützendes Eiweiß bilden. Blaue Trauben und Äpfel enthalten (unter der Schale) antioxidative Stoffe (wehren aggressive Sauerstoffteilchen ab), die vor Entzündungen schützen.



Das Buch von Prof. Zifko (Verlag Aducaction) ist im Buchhandel erhältlich

Reichlich Flüssigkeit ist für gute Denkleistung Voraussetzung

ACUTIL® – die 6-fach Kraft für ein besseres Gedächtnis

Jetzt NEU in der 60 Stk. Packung.

Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Nährstoffen spielt eine wesentliche Rolle bei der Aufrechterhaltung von körperlicher und mentaler Leistungsfähigkeit. Omega-3 Fettsäuren wie DHA und EPA sind „Bausteine“ der Zellmembranen, welche für die Informationsverarbeitung im Gehirn wichtig sind. Eine Kapsel Acutil® enthält 250 mg DHA. Diese Menge ist geeignet, um eine positive Wirkung zu erzielen und sorgt für die Aufrechterhaltung einer normalen Gehirnfunktion. Die Vitamine Folsäure und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei und wirken Müdigkeit und Ermüdung entgegen.

Acutil® ist gluten- und laktosefrei. Erhältlich in Apotheken.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist.



ANZEIGE