Mit der richtigen Ernährung bleiben Sie geistig fit

Geistige Fitness wird auch im Magen entschieden. Forschungsergebnisse zeigen deutlich, dass bestimmte Lebensmittel dem Gehirn eine Wohltat erweisen können.

Im Alltag siegt bei der Ernährung oftmals Bequemlichkeit vor Vernunft. Wie einfach ist es, eine Tüte Chips zu öffnen, verglichen mit dem Einkaufen und Kochen frischer Lebensmittel; und danach wartet auch noch der unliebsame Abwasch. Dennoch: Es lohnt sich, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Wohingegen in der Vergangenheit meist die Vorteile für die körperliche Gesundheit betont wurden, zeigt sich zunehmend, dass auch die geistige Gesundheit stark von den Ernährungsgewohnheiten abhängt. Mit ein paar Tipps können Sie sicherstellen, dass Ihr Gehirn die Nährstoffe erhält, die es benötigt:

Omega-3 Fettsäuren
Sushi ist Nahrung für den Kopf. Viel war in den letzten Jahren von diesen Fettsäuren die Rede. Zunehmend wird klar, wie wichtig sie für das geschmeidige Funktionieren unseres Gehirns sind. Eine Studie aus dem Jahr 2012, die an der Universität Los Angeles (UCLA) durchgeführt wurde, hat in diesem Zusammenhang viel Aufmerksamkeit erhalten. In der Studie wurde demonstriert, dass Personen, die wenig Omega-3 Fettsäuren in ihrer Ernährung aufnehmen, ein geringeres Gehirnvolumen besitzen und in Intelligenztests deutlich schlechter abschnitten, als Personen, die reichlich Omega-3 Fettsäuren zu sich nehmen. Doch damit nicht genug. Eine weitere Studie aus dem Jahr 2014, die im Journal of Preventative Medicine veröffentlicht wurde, konnte die Erklärung für die segensreiche Wirkung liefern [1]. Man fand heraus, dass Omega-3 Fettsäuren die Verbindungen im Gehirn stärken. Die Folge ist eine effizientere Informationsübertragung.

Omega-3 Fettsäuren befinden sich in einer Vielzahl von Lebensmitteln. Besonders ergiebig sind bestimmte Fischarten, insbesondere Thunfisch, Lachs und Heilbutt. Ob Sie den Fisch backen, braten oder grillen, ist dabei Ihnen überlassen. Die gesundheitlich positive Wirkung geht dadurch nicht verloren. Die Harvard School für Gesundheit empfiehlt aus diesem Grund zweimal pro Woche Fisch zu essen.
Sie mögen keinen Fisch oder sind Vegetarier? Auch Sie müssen nicht auf eine Omega-3 Fettsäure-reiche Ernährung verzichten. Beispielsweise können Sie Ihr Depot mit Walnüssen, Eiern oder Spinat füllen.
Blattgemüse

Brainfood
Neben Omega-3 gibt es weitere Inhaltstoffe, die Ihrem Gehirn guttun. Insbesondere Blattgemüse sollte ein regelmäßiger Bestandteil der Ernährung sein. Nicht umsonst wird der regelmäßige Verzehr von der amerikanischen Gesundheitsbehörde empfohlen. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass Personen, die regelmäßig Blattgemüse essen, in Tests, die die geistige Leistungsfähigkeit erfassen, im Durschnitt Leistungen zeigten, wie um 11 Jahre jüngere Personen [2]. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass eine große Anzahl verschiedener Stoffe (Beta-Carotin; Lutein; Zeaxanthin) dafür verantwortlich sind, den geistigen Verfall zu verlangsamen. Gute und schmackhafte Beispiele für Blattgemüse stellen Spinat und Grünkohl dar.

Nahrungsergänzungsmittel
Der Griff zur Pillenpackung ist verlockender Gedanke liegt nahe: Anstelle sich zu einer gesunden Ernährung zu zwingen, nimmt man einfach regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel. Und werben Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln nicht damit, dass ihre Tabletten die gleichen Inhaltstoffe bieten, wie die Lebensmittel, die Sie ernähren. Wie so oft, ist die Realität komplexer. Eine Vielzahl von Studien hat sich inzwischen mit der Frage beschäftigt, ob Nahrungsergänzungsmittel halten, was

sie versprechen. Neben den beliebten Vitaminpräparaten gibt es auch Anbieter von Omega-3 Fettsäure-Präparaten. Die Datenlage lässt sich wie folgt zusammenfassen:
Vitaminpräparate: Im besten Fall sind sie nutzlos, im schlimmsten Fall schädlich. Beispielsweise konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Beta-Carotin und Vitamin E (beliebt bei Rauchern) das Lungenkrebsrisiko nicht nur nicht senkt, sondern steigert. Viele Menschen greifen zu Selen, in der Hoffnung dadurch das Krebsrisiko zu senken. Doch auch diese Hoffnung konnte sich in einer Meta-Analyse nicht bestätigen. Bezüglich Vitamin A und C lässt sich kein positiver Effekt nachweisen [3].

Omega-3 Fettsäuren: Omega-3 Fettsäure-Präparate sind nicht nur aus oben beschriebenen Gründen beliebt, sondern auch, da ihnen ein Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachgesagt wird. Leider konnte nicht belegt werden, dass sich eine regelmäßige Einnahme von Omega-3 Fettsäure-Präparaten positiv auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems auswirkt. Bezogen auf die oben beschriebenen Effekte auf die Gehirngesundheit, konnte eine groß angelegte Studie nachweisen, dass sich die regelmäßige Einnahme von Omega-3 Fettsäure-Präparaten positiv auf das Gehirnvolumen auswirkt [4].

Fazit:
Gesunde Ernährung ist zentraler Baustein eines gesunden Lebens
Neben regelmäßiger geistiger und körperlicher Betätigung, ist die richtige Ernährung ein zentraler Baustein eines gesunden Lebens. Grundsätzlich gilt dabei: Ein regelmäßiger Gang zur Fischtheke und Gemüseabteilung ist vielversprechender, als der Griff zur Pillenschachtel.

Quelle:
NeuroNation

Weitere Quellen:
1: Raji. C., Erickson, K., Lopez, O., Kuller, L., Gach, M., Thompson, P., Riverol, M., & Becker, J. (2014). Regular Fish

Consumption and Age-Related Brain Gray Matter Loss.
2: Federation of American Societies for Experimental Biology (FASEB). (2015, March 30). Eating green leafy vegetables keeps mental abilities sharp.ScienceDaily. Retrieved October 30, 2015 from www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150330112227.html
3: Park, S., Murphy, S., Wilkens, L., Henderson, B., Kolonel, L. (2010). Multivitamin Use and the Risk of Mortality and Cancer Incidence. American Journal of Epidemiology. 173(8), 906-914.
4: Pottala, J., Yaffe, K., Robinson, J., Espeland, M., Wallace, R., & Harris, W. (2104). Higher RBC EPA + DHA corresponds with larger total brain and hippocampal volumes. Neurology, 82(5), 435-442.

Seit einem Jahr bin ich Mitglied bei NeuroNation und ich kann diese Seite nur sehr empfehlen. Die Aufgaben bringen viel Spaß und tun meinem Kopf sehr gut. Schon nach kurzer Zeit habe ich gemerkt, wie gut mir das tägliche Training bei NeuroNation tut.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung