



Fitness für die „Grauen Zellen“

Urlaub ist wichtig für den Körper. Für den Kopf kann wochenlanges totales Ausspannen allerdings gelegentlich unerwünschte Folgen haben. Nach dem Urlaub kann man sich oft viel schlechter konzentrieren als gewohnt. Namen, Adressen und Telefonnummern fallen einem plötzlich nicht mehr ein. Doch gegen diese „urlaubsbedingten“ Gedächtnislücken kann man etwas tun.

Training bringt die grauen Zellen wieder in Schwung! Unser Gehirn braucht viel Sauerstoff. Der Gewichtsanteil des Gehirns am Körpergewicht beträgt lediglich zwei Prozent, aber es verbraucht 40 Prozent unseres eingeatmeten Sauerstoffs. Gehe deshalb in Lernpausen an die frische Luft zum tief Durchatmen oder mache UrBewegung nach Franz Konz.

Unser Gehirn braucht Flüssigkeit

Es besteht zu 70 Prozent aus Wasser, kann also nur im feuchten Milieu aktiv sein. Iss also über den Tag verteilt viel wasserhaltiges Obst und Gemüse. Denn wer zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt, wird denkfaul, kann sich nicht konzentrieren.

Unser Gehirn braucht spezielle Nahrung

Man kann sich klug essen! Spurenelemente wie Zink, Kupfer und Phosphor sind solche Gehirnnahrung. Diese Substanzen sind unter anderem in Möhren, Avocados, Rosinen, Datteln, Feigen enthalten. Wenn Du Dein UrKost-Programm einhältst, hast Du alles was Du brauchst.

Damit der eingeatmete Sauerstoff auch möglichst lange im Gehirn bleibt, solltest Du Grün essen: Urkräuter, Salat, Spinat usw. Der grüne Farbstoff Chlorophyll hält den Sauerstoff länger im Gehirn und sorgt dafür, dass er besser verwertet werden kann. Iss zwischendurch auch Tomaten. Sie enthalten die Substanz 5-Hydroxy-Tryptamin, einen Botenstoff, der dem Gehirn hilft, zu entspannen.

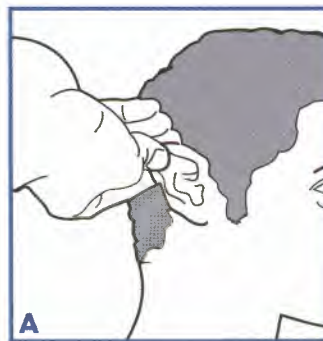
Unser Gehirn braucht genügend Schlaf

Schlaf stärkt das Gedächtnis. Wer jede Nacht acht Stunden schläft, kann besser denken.

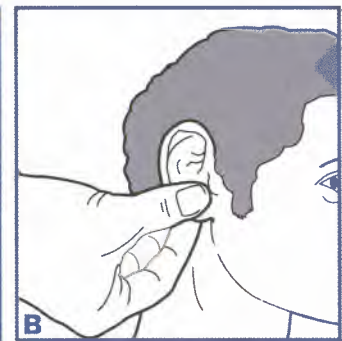
Auch ständiges Geistestraining hält die „Grauen Zellen“ fit:

- ▶ Gehe ohne geschriebenen Merktzettel zum Einkaufen und vergleiche dann zuhause, ob Du etwas vergessen hast.
- ▶ Weiche neuen geistigen Herausforderungen - etwa dem Umgang mit einem Computer nicht aus.
- ▶ Lerne Fremdsprachen oder gelegentlich mal ein Gedicht auswendig.
- ▶ Spiele öfter mal Schach oder ein anderes Brettspiel, das zum Denken zwingt.
- ▶ Rechnetwieder mehr im Kopf. Verwendenicht unentwegt den elektronischen Taschenrechner.
- ▶ Pflege regen Kontakt zu anderen Menschen.

Es gibt auch einen sehr wirksamen Akupressur-Griff aus der Chinesischen Medizin. Suchemit dem Zeigefinger der rechten Hand den Punkt LG 20. Er liegt an der höchsten Stelle am Kopf in der Mitte der Schädeldecke. Hier setzt Du nun den Zeigefinger der rechten Hand an und massierst mit Druck in kreisenden Bewegungen jeweils 30 Sekunden, mache 10 Sekunden Pause und wiederhole die Übung mehrmals.



A: Ziehe sanft mit Zeigefingern und Daumen beide Ohren nach hinten. Dann mit leichtem Druck des Daumens Ohrmuscheln von innen ausstreichen.



B: Arbeite Dich so bis zu den Ohrfläppchen herunter. Wiederhole die Übung dreimal. Insgesamt solltest Du Deine Ohren ein bis zwei Minuten massieren, also 20 bis 30 Sekunden je Durchgang.

Oder nütze die „Denkmütze“ (Anleitung siehe oben), eine Fingerübung aus der amerikanischen Kinesiologie, die der Arzt Dr. George Goodhaert entwickelt hat.

Quelle: obx-medizindirekt **NZ**