

## Hirnnahrung – Was musst Du dem Gehirn geben?

Das Gehirn ist die Schaltzentrale für geistige aber auch körperliche Energie.

Das Groß-, Klein-, und Mittelhirn bestehen aus über 10 Milliarden Nervenzellen.

Unser Gehirn wiegt etwa nur 2% unseres Körpergewichtes, doch beansprucht es gut 40% des zugeführten Sauerstoffes.

Welche Beschwerden und Erkrankungen kennst Du? Schlaganfall, Durchblutungsstörungen-Symptome wie z.B. Schwindel, Störung des Sehvermögens, Konzentrationsstörung. Kopfschmerzen, Migräne, Demenz, etc.

Möchtest Du vorsorglich oder zur Verbesserung etwas Gutes tun, dann lasse Dich beraten!

### Was braucht Dein Gehirn?

☺ Regelmäßige **Sauerstoffaufnahme** an frischer Luft in der Natur.  
Ein tiefes und etwas verlängertes Einatmen hilft schon mehr Sauerstoff aufzunehmen.  
Ebenso ein kurzes Stoppen der Atmung, denn dann bildet der Körper mehr rote Blutkörperchen.

☺ Der Denkapparat braucht **Wasser**. Wer zu wenig trinkt, kann nicht gut denken.  
Eine Mindestmenge von täglich 1,5 Liter benötigt der Körper! Starte am Besten mit 2 Gläser warmen Wasser am Tag. Hiermit unterstützt Du den Stoffwechsel in seiner Tätigkeit. Bist Du Kaffeetrinker, dann trinke 1 großes Glas Wasser nach jeder Tasse.

☺ Das Gehirn braucht **tiefen Schlaf**, denn es arbeitet nachts intensiv weiter und transportiert gelerntes Wissen.  
Ein Ausschalten von Geräten wie Fernseher, Computer, Handy sollte mindestens 1 Stunde vor der Bettzeit sein. Touchone Lampen sind durch ihren stetigen Spannungszustand am Bett ungünstig.

☺ **Spezielle Nährstoffe dienen als „Sprit“**, um das Denk- und Erinnerungsvermögen als auch geistige Reaktionen richtig in Gang zu setzen.  
Das Gehirn braucht mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Fischenarten wie Lachs und Markrele vorkommen. Vegetarier und Veganer finden sie in Nüssen z.B. Walnuss, aber auch hochwertigem Ölen wie Leinöl. Ein lang gekautes Vollkornbrot gibt ebenfalls Energie. Gute Eiweisslieferanten sind Hülsenfrüchte.

☺ **Ausgleichende Übungen** für die rechte und linke Gehirnhälfte. Eine einfache Übung ist das Aufmalen eines Kreuzes und das stetige Nachmalen.

### Gib Deinem Gehirn, was es benötigt!

Möchtest Du Atemübungen zur besseren **Sauerstoffaufnahme erlernen, oder mehr zur Hirnnahrung wissen**, dann rufe mich gerne an unter Tel. **06128 – 8600 920**.

Beratungen und Übungen sind auch über Skype machbar.

**Interessiert Dich:** ☺ **Alzheimer-Demenz – Vergesslichkeit**, ..... Möchtest Du darüber mehr erfahren? Mögliche Ursachen können sein Pestizide, Schilddrüsenunterfunktion, usw.  
Lass Dich beraten.