



FIT IM KOPF: SO BLEIBT **DAS GEHIRN** AUF **ZACK**

++ **Damit unser Gehirn seine Aufgaben erfüllen kann, muss es ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt sein sowie regelmässig gefordert werden. Was hält das Gehirn gesund und was lässt sich im Familienalltag aktiv für Gedächtnis und Konzentration tun?**

Um geistig fit zu bleiben, sollten wir neugierig und interessiert durchs Leben gehen und uns immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Das Hirngewebe ist keine statische Masse, sondern kann sich gut an neue Anforderungen anpassen. So lohnt es sich denn auch – unabhängig vom Alter – etwas für das Gehirn zu tun und es immer mal wieder aufs Neue zu fordern:

Bewegung und nochmals Bewegung: Sich regelmässig und möglichst abwechslungsreich bewegen hält nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn fit. Denn Bewegung regt die Durchblutung an und versorgt das Ge-

hirn gleichzeitig mit Sauerstoff. Eine der besten Sportarten für das Gehirn ist übrigens Tanzen, da es neben der sportlichen Komponente auch die Koordination fördert.

Abwechslungsreiche Hobbys ausüben: Ideal für ein fittes Gehirn sind möglichst vielfältige Hobbys, die Abwechslung bieten. Besonders gut geeignet sind deshalb Tätigkeiten wie etwa Lesen, Sprachenlernen, Malen und Basteln, Schreiben, Singen oder ein Instrument spielen, da diese Tätigkeiten die neuronalen Netzwerke im Gehirn stimulieren.

Kontakte pflegen: Ohne soziale Kontakte «verarmt» auch das Gehirn. Gemeinsame Aktivitäten im Familien- und Freundeskreis wie zum Beispiel Spielen, Wandern oder auch mal zusammen verreisen bringen die Synapsen im Gehirn in Schwung.

Stress reduzieren: Multitasking überfordert das Gehirn, denn es kann sich immer nur auf eine Sache fokussieren. Ruhe und Entspannung hingegen können sich positiv auf Gedächtnis und Konzentration auswirken.

Ausreichend schlafen: Während des Schlafs werden schädliche Stoffwechselprodukte zwischen den Nervenzellen abgebaut. Um das Gehirn gesund zu erhalten, ist es deshalb wichtig, genügend zu schlafen. Zudem fällt es einem «ausgeschlafenen» Gehirn leichter, sich Dinge zu merken. Dabei kommt es nicht nur auf die Länge des Schlafs an, sondern auch auf die Qualität. Kräutertees mit Melisse, Kamille, Anis oder Lavendel und Gewürze wie zum Beispiel Vanille können entspannend wirken und das Einschlafen fördern. Nüsse und Kerne enthalten die Aminosäure Tryptophan, welche wichtig für die Bildung des Schlafhormons Melatonin ist. Auch Kakao enthält Tryptophan und kann als «Einschlafgetränk» zu sich genommen werden, sollte jedoch ungesüßert konsumiert werden, denn Zucker liefert schnelle Energie, die uns den Schlaf rauben und/oder zu Durchschlafstörungen führen kann.

Sehr wichtig für unser Gehirn ist auch eine **gesunde und ausgewogene Ernährung**. Das Gehirn profitiert von viel frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Möglichst gemieden werden sollten hingegen Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel. Um den Eiweissbedarf zu decken, ist es zudem empfehlenswert, öfter fettarme Milchprodukte, Soja, Nüsse und Fisch auf den Speiseplan zu setzen. Ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Fisch, Nüssen sowie in Lein-, Walnuss-, Raps- und Olivenöl enthalten sind, sollten ebenfalls bevorzugt verzehrt werden, da sie wichtig für die Funktion der Nervenzellen sind. Ideal ist, täglich möglichst viele Farben auf den Teller zu bringen. Auch ausreichend zu trinken (ca. 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßerten Tee pro Tag) ist wichtig, damit das Gehirn gut arbeiten kann. ++

FUNDIERTE BERATUNG FÜR ANSPRUCHSVOLLE ZEITEN

Steht eine wichtige Prüfung oder eine herausfordernde Zeit bevor? Die Teams der TopPharm Apotheken beraten Sie gerne, wie Sie Ihr Gedächtnis beispielsweise mit pflanzlichen Wirkstoffen sinnvoll unterstützen können. Eine Übersicht aller TopPharm Apotheken finden Sie unter www.toppharm.ch/standorte

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KLUGE KÖPFCHEN

Im Prinzip gelten für die Kleinen die gleichen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung wie für die Grossen – unter Berücksichtigung von Alter, individuellem Nährstoffbedarf und körperlicher Aktivität. Frisches tut gut: Ideal sind zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag – am besten bunt gemischt, mal roh, mal gekocht. Das liefert Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln liefern zudem sättigende Kohlenhydrate und Energie: Drei bis Sechs Portionen am Tag sind optimal, am besten jeweils in der Vollkornvariante. Weiter ist Eiweissreiches wie Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, pflanzliche Milch- und Fleischalternativen sowie Hülsenfrüchte wichtig für die Bildung von Körpermasse im Wachstum. Da jede Eiweissquelle mit anderen Eiweissbausteinen punktet, öfters abwechseln. Empfehlenswert sind drei Portionen Milch und Milchprodukte oder pflanzliche Alternativen und eine Portion Fisch, Fleisch, Ei, Hülsenfrüchte oder andere pflanzliche Eiweissalternativen am Tag. Hochwertiges Fett aus Pflanzenölen, Nüssen, Avocados oder fettem Fisch wie Lachs runden den gesunden Mix ab. Nicht vergessen: Trinken. Je nach Alter 600 ml bis 1.5 l kalorienfreie Flüssigkeit wie Wasser oder ungesüßte Kräutertees am Tag. Sparsam umgegangen werden sollte hingegen mit tierischen Fetten wie zum Beispiel in Wurst oder Fertiggerichten sowie mit Zuckerreichem wie Süßigkeiten.

EINE PORTION IST IN ETWA

Gemessen an Kinderhänden.



Gemüse und Salatblätter:
2 Hände voll



Obst, Nudeln, Reis, Müsli
oder Kartoffeln: 1 gewölbte
Hand voll



Brot: 1 Scheibe, sollte
etwa so gross sein wie
die Handfläche



Fleisch, Fisch, Wurst oder
Käsescheiben: so gross wie
der Handteller



Fett wie Butter oder Öl und Süßes:
höchstens daumengrosse Portionen