Gehirnaktivität

Sich schlau essen - geht das wirklich?

Ja, meinen Experten, bis zu einem gewissen Grad. Die Steigerung der Gehirnleistungen durch entsprechende Natursubstanzen hilft Schulkindern und Erwachsenen das Gehirnpotential optimal zu nützen. Bewegung und Gehirntraining spielen auch eine Rolle, sagt die Gehirnforschung. Von Dr. Doris Ehrenberger

Es werden immer mehr Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gehirnleistung aufgedeckt. Vor allem Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Pflanzenölen können offenbar das Gedächtnis verbessern sowie Depressionen und Demenz verhindern. Dies schreibt der US-Neurologe Fernando Gomez-Pinilla im Fachjournal „Nature Reviews Neuroscience". Dem Mediziner zufolge wirken Lebensmittel „wie Medikamente" und können genauso auch unser Gehirn beeinflussen. Gomez-Pinilla wertete mehr als 160 Studien aus und kam zu dem Ergebnis, dass eine ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Bewegung das Gehirn vor Vergesslichkeit und psychischen Krankheiten schützen kann.

Am besten untersucht ist der Einfluss der Omega-3-Fettsäuren auf das Gehirn. So sind beispielsweise Depressionen in Ländern, in denen traditionell viel Fisch gegessen wird, wie zum Beispiel in Japan, extrem selten. Eine englische Studie zeigt, dass Kinder, die mehr Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen, besser lernen und seltener Verhaltensstörungen aufweisen als die Kinder der Vergleichsgruppe. Man stellte an lernschwachen Kindern und Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit (ADHS) sogar fest, dass mit Omega 3 Fettsäuren als Nahrungsergänzung aus lernfaulen, computerspielenden „Couchpotatoes" interessierte, eifrige, sportlich engagierte Schüler wurden, die ihre Zeit lieber in Bibliotheken als vor dem Fernseher verbrachten. Na ja, wenn es auch nur teilweise stimmt, ist das schon beachtlich. Jedenfalls haben reichlich Omega 3 Fettsäuren auch den Vorteil, entzündungshemmend und positiv auf den gesamten Zellstoffwechsel zu wirken. Sie helfen sogar bei Hyperaktivität, die oft nur ein „Treibstoffmangel" im Gehirn ist, der überkompensiert wird. Das Gehirn funktioniert - stofflich gesehen – durch Wasser (Grundnahrungsmittel Nr 1!), Cholesterin (produzieren wir selbst!) und Omega 3 Fettsäuren – genau davon bekommen wir allerdings normalerweise zu wenig.

Bei den oft, sagen wir mal „eigenwilligen" Ernährungsgewohnheiten der Kinder – als Mutter weiß ich wirklich, wovon ich spreche – sind Empfehlungen wie 3 mal die Woche fetten Kaltwasserfisch zu essen oder Lein-, Hanf-, Raps- und Walnussöl zu sich zu nehmen, nahezu illusorisch. Nüsse im Jausensackerl sind hervorragend, reichen aber auch nicht immer aus. Mit Nahrungsergänzung wird es, zumindest ab etwa dem Schulalter ganz einfach. Eine Krillöl Kapsel zu schlucken, lernt man bald und die Vorteile spürt das Kind. Die beste derzeit bekannte Omega 3 Quelle ist nämlich das Krillöl. Das Öl einer antarktischen Mini-Garnele, das durch seine reichlichen Phospholipide sofort, ohne Gallensäuren, ohne Aufstoßen und vollständig verwertet wird.

Für die bessere Konzentrationsfähigkeit der Kinder sind zwei weitere Nährstoffe von zentraler Bedeutung: Eisen und B-Vitamine. Eisenmangel ist bei Kindern aufgrund des Wachstums sehr häufig. Durch Eisenmangel wird man müde und unkonzentriert – da kann man einfach nicht lernen! Außer im Blutbild sieht man Eisenmangel im Gesicht. Die Augen sind bläulich umrandet. Unter den Eisenpräparaten ist Eisen-Chelat herausragend in Qualität und Wirkung. Es oxidiert im Körper nicht, führt nicht zu Verstopfung und Übelkeit, wie das bei anderen Eisenformen oft der Fall ist. Eisen-Chelat wird auch extrem gut aufgenommen und wirkt schnell.

Ein Mangel an B-Vitaminen, vor allem Folsäure, kann das Risiko für Depressionen und die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses beeinträchtigen. Folsäure ist vor allem in grünem Gemüse wie Spinat oder Brokkoli, aber auch in Orangensaft oder Hefe enthalten. Den Vitamin B-Komplex gibt es als Nahrungsergänzung in natürlicher Form aus Quinoakeimlingen. Die Kapseln kann man einfach so schlucken oder öffnen und den Inhalt in Joghurt rühren.

Stress reduzieren

Eine interessante wie gesunde Möglichkeit, Lernstress zu reduzieren, liegt in sogenannten Adaptogenen. Das sind Natursubstanzen, die dem Menschen die Anpassung an Stress erleichtern. Man passt sich an die erhöhten Anforderungen an, ohne ständig Stresshormone auszuschütten, aber ausgestattet mit entsprechend mehr Energie, um die Anforderungen durchzuhalten. Solche Substanzen sind natürlich auch im Sport gefragt. Alles, was die Leistung in geistiger und körperlicher Hinsicht steigert, ohne zu schaden, ist willkommen.

Zu den bedeutendsten Adaptogenen gehören Rhodiola rosea, ein sibirisches Rosengewächs, Cordyceps sinensis, ein tibetischer Heilpilz, Jiaogulan, ein chinesisches Heilkraut – die drei erhält man auch in einer Mischung – Yams, ein südamerikanisches Wurzelextrakt und Maca, ein peruanisches Wurzelpulver. Alle fördern das Qi, die Lebensenergie, im Körper, haben anregende und aufbauende Wirkung. Mit Adaptogenen hält man stressige Lernphasen besser durch. Rhodiola hat unter den genannten Substanzen vielleicht eine noch herausragendere Wirkung, hilft die Pflanze doch auch, mit Ängsten besser umzugehen. Sie wirkt seelisch aufbauend, man wird gelassener, fröhlicher und kann sowohl mit Angst als auch mit Ärger und Frustration viel leichter umgehen. Das merkt auch die Umgebung und reagiert entsprechend. Unter Rhodiola blüht man richtig auf – eine positive Erfahrung für schüchterne, ängstliche Menschen aber auch für alle, die in Krisen nervlich belastet sind oder unter Prüfungsangst und Lernstress leiden.
Da wir bekanntlich ein ganzes Leben lang lernen, noch ein Wort zur geistigen Fitness älterer Menschen. Mit zunehmendem Alter wird die Frage nach wirksamen Antioxidantien aus der Natur immer dringlicher. Nun wirkt Krillöl extrem stark antioxidativ und schützt somit die Gehirnzellen. Außerdem macht es Verengungen in den Gefäßen und damit verbundene Durchblutungsstörungen rückgängig. Zwei weitere Natursubstanzen haben diese Fähigkeit ebenso: Curcuma und Granatapfelextrakt.
Der anfangs erwähnte US-Neurologe Gomez-Pinilla forscht bereits seit Jahren über die Faktoren, die die geistige Fitness beeinflussen. Neben der Ernährung helfen Bewegung sowie regelmäßiges Gedächtnistraining dem Gehirn auf die Sprünge. Wer beispielsweise im mittleren Alter einen trägen Lebensstil pflegt, hat ein dreifach erhöhtes Risiko, später an Alzheimer oder anderen Formen der Demenz zu erkranken. Umgekehrt halten eine gesunde Ernährung, Bewegung sowie Gedächtnistraining das Gehirn länger jung.