



„Gehirngymnastik“ im Publikum.



Dr. Udo Zifko erfüllt beim Gehirn-Gesundheitstag auch Signierwünsche. Gaube (4)

## „Der Mensch ist, was er isst!“

Großes Interesse für den Kneipp-Gehirn-Gesundheitstag in Leoben: Die „Brainfood“-Experten, Dr. Ingrid Kiefer und Dr. Udo Zifko, gaben Tipps, wie man sein Gehirn „in Schwung“ bringen kann.

WOLFGANG GAUBE  
wolfgang.gaube@obersteirer.at

Mehr als 400 an einer gesunden Lebensweise interessierte Besucher erlebten kürzlich im Stadtsaal Leoben, wie kompetent und dennoch kurzweilig ein Informationsvortrag über die richtige Ernährung für das Gehirn sein kann. Die beiden Erfolgsautoren, Dr. Ingrid Kiefer und Dr. Udo Zifko, sprachen über ihr im Kneipp-Verlag erschienenen Buch „Brainfood – Fit im Kopf“. Ergänzt wurde dieser Gesundheitsabend von Regina Bachlechner mit einer Präsentation der Kinesiologie und



Turnen mit Regina Bachlechner.

### Nüsse sind gut für das Gehirn

„Mit der richtigen Ernährung können wir viel zu unserer körperlichen und geistigen Fitness beitragen“, so die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Ingrid Kiefer, die auch eine „Brainfood“-Hitliste präsentierte. Die Top-Sieben: Hafer, ungesüßtes Müsli, Nüsse, Fische, Dinkel, Soja und Äpfel. Eindruckvoll ihre Vergleiche zwischen ungünstiger Ernährung und einem optimierten Speiseplan für das Gehirn. So sind etwa in einem Paar Bratwurst 50 Gramm Fett enthalten. So viel wie der Inhalt von zweieinhalb Schnapsgläsern. „Was aber nicht bedeutet, dass Sie nach dem Verzehr von Bratwurst gleich mehrere Stamperln Schnaps trinken sollen, der Vergleich soll nur die Fettmenge dokumentieren“, erklärte Kiefer.

Die steigende Häufigkeit von Schlaganfall und Demenz waren der Hintergrund der Ausführungen von Dr. Udo Zifko, Facharzt für Neurologie und

Psychiatrie: „Es gibt keinen Garantieschein für Ihre Gesundheit, durch gezielte Präventionsmaßnahmen sind jedoch viele durchblutungsbedingte Erkrankungen des Gehirns vermeidbar.“ Demnach wären zwei Drittel der jährlich 25.000 Schlaganfälle in Österreich zu verhindern. Dr. Zifkos „Rezept“: Risikominimierung durch gesunde Ernährung und regelmäßiges körperliches Ausdauertraining.

### Viel Information zum Nulltarif

Als kleine „Turnstunde“ waren die Ausführungen der Diplom-Gesundheits- und Krankenschwester Regina Bachlechner zu werten: Die von ihr gezeigten Übungen zur „Gehirngymnastik“ haben absolut keine Nebenwirkungen und fördern die körperliche, geistige und energetische Bewegung im Körper.

Siegfried Ruth, der Vorsitzende des Kneipp Aktiv Clubs Leoben über den Erfolg des Gehirn-Gesundheitstages: „Die Brisanz dieses Themas und der Stellenwert der drei Referenten wurde durch das große Publikumsinteresse bestätigt.“

### TIPP

**BRAINFOOD** – „Fit im Kopf durch richtige Ernährung“ von Dr. Ingrid Kiefer und Dr. Udo Zifko. Tipps für die Gehirnernährung mit 50 köstlichen Rezepten. Kneipp-Verlag, 144 Seiten – 14,90 Euro. Mehr Infos: [www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)



Gesunde Tipps von Dr. Ingrid Kiefer (fl).

*Frisch*  
DER WOHLFÜHLTEMPEL  
IN TURNAU



FINNISCHE SAUNA  
DAMPFSAUNA  
KRÄUTERSAUNA  
INFRAROTKABINE  
WHIRLPOOL  
SOLARIUM



**MASSAGE**  
gegen Voranmeldung!

Mo - Sa: 16 - 22 Uhr  
So: 14 - 20 Uhr

DONNERSTAG:  
**DAMENTAG**

2 Std. Eintritt: € 8,-  
Tageseintritt: € 12,-

**8625 Turnau**  
Marktplatz 17b  
Tel. 03863/24 2 26  
[www.frisch-gsund.at](http://www.frisch-gsund.at)

**AKTION**  
Jeden Montag u. Dienstag  
im Februar 2006  
Kommen Sie zu zweit,  
zahlen Sie für einen!