

## Training und Ernährung

# Was die grauen Zellen kräftigt macht

Mit einfachen Übungen und gesundem Essen lassen sich Erkrankungen des Gehirns vorbeugen.

VON ERNST MAURITZ

Ein Drittel aller Österreicher hat Verwandte oder Bekannte, die an einer Demenzerkrankung wie Alzheimer leiden. Und 60.000



„Viele Erkrankungen des Gehirns wären durch Vorsorge verhinderbar.“

**FIT IM KOPF:** Kinesiologische Übungen zur Behandlung von Gedächtnisstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten

### Zentrierungsübung



#### Liefert schnell Energie

1. Legen Sie die Hand auf den Bauchnabel.
2. Massieren Sie nun mit der anderen Hand Ihr Steißbein.
3. Atmen Sie ruhig und tief ein und aus.
4. Die Punkte können gehalten oder massiert werden, bis zu zwei Minuten oder länger.
5. Wechseln Sie die Hände und wiederholen Sie die Übung.

### Überkreuzbewegungen



#### Fördert das Zusammenspiel der rechten und linken Gehirnhälfte

1. Nehmen Sie eine angenehme, lockere Stehposition ein.
2. Bringen Sie den linken Arm zum rechten Knie und danach den rechten Arm zum linken Knie.
3. Wechseln Sie immer wieder die Seite und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus.
4. Je nach Kondition können Sie sich auch zu Musik schneller und beschwingter im Überkreuzmuster bewegen.
5. Mindestens 20- bis 30-mal oder 2 bis 6 Minuten täglich.

### Positive Punkte



#### Löst emotionalen Stress

1. Die positiven Punkte - der sogenannte linke und rechte Stirnhöhcker - liegen in der Mitte von Augenbrauen und Haaransatz.
2. Berühren Sie beide Punkte ein bis drei Minuten lang bzw. solange es Ihnen angenehm ist.
3. Schließen Sie die Augen, atmen Sie ruhig ein und aus.
4. Lassen Sie Ihre belastenden Gedanken und Gefühle vorbeiziehen.

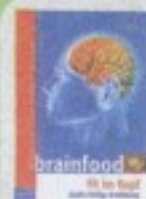
### Liegende Acht



#### Erweitert die Aufmerksamkeit

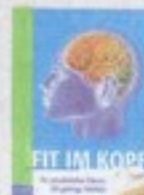
1. Von der Mitte ausgehend nach oben: Malen Sie mit dem ausgestreckten Arm eine liegende Acht in die Luft.
2. Halten Sie den Kopf so ruhig wie möglich.
3. Folgen Sie mit den Augen Ihrer Hand, dem aufgestellten Daumen.
4. Üben Sie 15-mal mit dem rechten, dann mit dem linken Arm.
5. Danach 15-mal mit beiden Armen gleichzeitig.

### BUCHTIPPS



Ingrid Kiefer,  
Udo Zilko

**Brainfood - Fit im Kopf durch richtige Ernährung**  
Kneipp-Verlag, 14,90 €



Ingrid Kiefer,  
Udo Zilko

**Fit im Kopf - Ihr persönlicher Trainer für geistige Vitalität (mit memofit CD)**  
Kneipp-Verlag, 14,90 €



Ingrid Kiefer,  
Sonja Skol,  
Werner Schwarz

**Fit im Kopf für Kinder - richtig essen, richtig lernen, richtig spielen**  
Kneipp-Verlag, 14,90 €



Österreicher leben mit einer durch einen Schlaganfall verursachten Behinderung.

„Viele Fälle von Erkrankungen des Gehirns wie Schlaganfall oder Demenz wären durch Vorsorge verhinderbar oder zumindest, was das Datum ihres Auftretens betrifft, nach hinten verschiebbar“, betont der Neurologe Prim. Univ.-Doz. Udo Zifko, ärztlicher Leiter der neurologischen Kur- und Rehabilitationsklinik Pirawarth in Niederösterreich.

Ernährung und Lebensstil haben einen großen Einfluss auf die Hirntätigkeit. So können gezielte Übungen der Kinesiologie (Lehre von den Bewegungsabläufen) die Gehirnaktivität anregen: „Bei kinesiologischen Koordinationsübungen, die die Verbindung zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte aktivieren, steigt die Gehirndurchblutung um 12 bis 15 Prozent“, sagt der Sportwis-

senschaftler Dr. Werner Schwarz. Gleichzeitig kommt es zu einem verstärkten Fluss von Botenstoffen zwischen den Nervenzellen. „Das hat zur Folge, dass etwa bei Schulkindern die Aufmerksamkeit massiv ansteigt.“

**Jung und alt** Aber nicht nur bei Kindern: „Was das Gehirn betrifft, ist der Spruch ‚Was Hans nimmer mehr‘ falsch“, so Nervenexperte Zifko: „Ältere Menschen sind genauso trainierbar wie Kinder und Jugendliche.“ Ein gutes Training ist etwa das Erlernen einer Sprache: „Einerseits wird dadurch das Neuzeitgedächtnis massiv angeregt. Andererseits fördert das Lernen der Grammatik zahlreiche Vorgänge wie zum Beispiel das abstrakte Denken.“

Auch die regelmäßige Messung des Blutdrucks ist eine wichtige Vorsorgemaßnahme für ein gesundes Gehirn:

„Bluthochdruck erhöht das Schlaganfallrisiko um das Zehnfache.“

Wer seine Gehirngesundheit vorbeugend untersuchen lassen will, hat dazu jetzt im interdisziplinären Präventionszentrum „Gesundes Gehirn“ im Wiener Privatspital Rudolfinerhaus die Möglichkeit: Mit bildgebenden und anderen Untersuchungen wird der Gesundheitszustand der Denkkentrale erfasst.

Gleichzeitig werden Entspannungsmethoden, Gehirngymnastik und Ernährungsberatung für die Förderung der Gedächtnisleistungen durch sogenanntes Brainfood angeboten.

**LINK**  
www.rudolfinerhaus.at  
www.gesundesgehirn.at

**LESERMEINUNGEN:**  
Wie halten Sie Ihre kleinen grauen Zellen in Schwung?  
kurier.at/interaktiv

► **Nahrung fürs Hirn**

**Ausreichend trinken ist am wichtigsten**

Univ.-Doz. Ingrid Kiefer ist Ernährungswissenschaftlerin am Institut für Sozialmedizin der MedUni Wien.



Kiefer: „Hafer ist besonders gut“

**KURIER:** Was sollte bei der täglichen Ernährung auf keinen Fall fehlen, um das Hirn fit zu halten?

**Ingrid Kiefer:** Ganz oben steht ausreichend Flüssigkeit – sie ist wichtig für den Nährstofftransport und Bestandteil der Hirn- und Nervenzellen. Die richtigen Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse liefern dem Hirn lang anhaltende Energie, verbessern die Konzentration und machen auch stressresistenter. Ein für das Hirn besonders gutes Getreide ist Hafer – er enthält reichlich Lecithin, viele B-Vitamine und ungesättigte Fettsäuren.

**Welche Bedeutung haben Milchprodukte für die Hirnleistung?**

Sie liefern – ebenso wie Soja- und Hülsenfrüchte – Eiweiß, das notwendig für die Bildung der Botenstoffe im Gehirn – der Neurotransmitter – ist. Kalzium ist wichtig für die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen. In Soja und den Hülsenfrüchten schützen auch

die pflanzlichen Hormone vor Demenz.

**Was ist sonst noch wichtig?**  
Wer ein Mal pro Woche Meeresfisch isst, hat ein um 60 Prozent niedrigeres Risiko, eine Alzheimer-Krankheit zu entwickeln. In Nüssen und pflanzlichen Ölen reduzieren die ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E das Risiko der Entstehung von Alzheimer.

**Erhöht Folsäuremangel das Alzheimer-Risiko?**

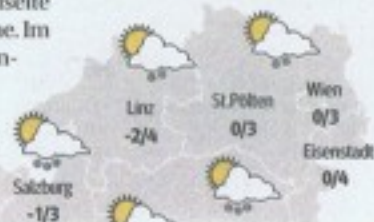
Folsäuremangel steigert die Konzentration des Stoffwechselprodukts Homozystein im Blut – dieses ist ein Risikofaktor für Depressionen und damit möglicherweise auch für Alzheimer. Folsäure ist vor allem in grünem Gemüse enthalten.

**WETTER**

**Es bleibt kalt und schneit auch ab und zu**

**Wetterlage:** Das Sturmtief über Nordosteuropa steuert weiter polare Kaltluft nach Österreich. **Aussichten:** Meist ist es veränderlich bis stark bewölkt und regional schneit es ein wenig. Häufiger und zeitweise intensiver schneit es in den Nordstaulagen, in Vorarlberg kann es tagsüber in tiefen Lagen auch Schneeregen geben. An der Alpensüdseite scheint verbreitet die Sonne. Im Osten gibt es zwischen durch ein paar Sonnenfenster.

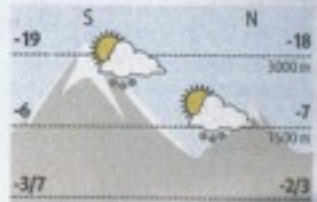
**Vorschau auf Samstag:** Im Süden und Westen meist sonnig, im Norden und Osten tagsüber Bewölkungszunahme und ab dem späteren Nachmittag regional etwas Niederschlag. Die Schneefallgrenze steigt auf 500 bis 800 Meter. Der Wind weht schwach bis mäßig, im Osten auch lebhafter.



**Biowetter**

Die kühle und feuchte Witterung sorgt vor allem bei Rheumatikern oft für Gelenkschmerzen. Herz-/Kreislaufpatienten sollten sich schonen und ungewohnte Aktivitäten im Freien vermeiden. Südlich der Alpen tritt gebietsweise Föhn auf und damit steigt die Neigung zu Kopfschmerzen.

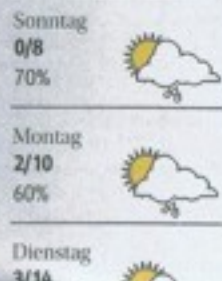
**Bergwetter**



**Sonne / Mond**



**Vorschau**



**Europa**

