



Unser Gehirn lässt sich trainieren – und so länger gesund halten

Das „Better Brain“-Programm von Prof. Brant Cortright

Ein besseres Gedächtnis – in 30 Minuten pro Tag

Sie müssen nicht jeden Tag alle **10 Top-Tipps** des berühmten Experten aus Kalifornien abarbeiten. Suchen Sie sich zwei oder drei aus, und investieren Sie eine halbe Stunde für das Training. Dann wachsen Ihnen – in jedem Alter – neue Gehirnzellen

Denken, erinnern, reagieren, lernen, vergessen, grübeln, Informationen oder Gefühle sortieren: Mit seinen 86 Milliarden Nervenzellen ist das Gehirn für uns rund um die Uhr im Einsatz. „Um sein riesiges Potenzial anzuzapfen, muss es ständig auf maximaler Leistungsstufe arbeiten“, sagt **Prof. Brant Cortright, klinischer Psychologe am California Institute of Integral Studies in San Francisco**. „Der Schlüssel dazu liegt in der Entwicklung neuer Nervenzellen, der

Neurogenese. Diese lässt sich ein Leben lang um das Drei- bis Fünffache steigern.“ Dafür hat der US-Wissenschaftler das Better-Brain-Programm entwickelt. „Mit den vier Säulen Ernährung, Bewegung, soziale Bindung und bewusstes



Leben fördert es einen Lebensstil, der das Denk- und Erinnerungsvermögen verbessert, das Gehirn vor Stress, Depressionen, Demenz und Alzheimer schützt – bis ins hohe Alter beweglich und neugierig hält.“

So bleibt Ihr Gehirn fit



1 | Brainfood

Diese Lebensmittel sind reich an Vitaminen, Antioxidanzien, Mineralstoffen und gesunden Fettsäuren, die Entzündungen im Gehirn, Alterungsprozessen und Stress durch freie Radikale vorbeugen. Vier Superfoods für jeden Tag: Heidelbeeren, Kurkuma, grüner Tee, alles mit Omega-Fettsäuren z. B. Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch, Leinöl. Auch gut, 2-, bis 3-mal die Woche: Algen, Goji-Beeren, Hagebutten, Ginseng, Soja (Tofu, Sojamilch), Rosmarin, Basilikum, Pfeffer, Sauerkirschen, Avocado, Kakao, Schokolade, Zimt, Weintrauben, Tomaten, Ingwer.

2 | Moderate Bewegung

3- bis 4-mal die Woche 30 bis 45 Minuten Walken. Viel besser fürs Gehirn als Joggen (oxidativer Stress für die Gehirnzellen). Plus: Jeden Tag ein paar Stretching-Übungen: Auf dem Rücken Knie Richtung Bauch ziehen, Oberkörper zu den Knien beugen, bis sie die Stirn berühren.

3 | Genug schlafen

Das Gehirn braucht Regenerationsphasen durch sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht. Immer zur selben Zeit schlafen gehen (ideal: zwischen 22 und 23 Uhr), zur selben Zeit aufstehen – auch am Wochenende. Fördert ebenfalls die Produktion von Nervenzellen: Power-Napping am Mittag, aber nur 10 bis 15 Minuten.

4 | Im Kontakt

Jeden Tag mindestens ein nahes, gutes Gespräch mit einer Freundin, der Mutter, dem Sohn oder dem Partner führen. Das baut außerdem oxidativen Stress ab, der uns altern lässt.

5 | Natur pur

So oft wie möglich in den Wald oder Park gehen, bewusst die Naturgeräusche wahrnehmen. Fördert Verschaltungen der Nervenzellen. Wer das nicht schafft: Jeden Tag 5 bis 10 Minuten Meeresrauschen, Vogelgezwitscher, Blätterrauschen von der CD.

6 | Denk-Sport

Wer seinen Kopf gebraucht, um zu lernen, zu lesen, zu schreiben, logisch zu denken, Probleme zu lösen, stimuliert das Wachstum neuer Gehirnzellen. Am besten täglich Tagebuch schreiben, Brett-, Kartenspiele spielen, knifflige Video-Spiele wie Tetris, Gehirn-Jogging mit Dr. Kawashima. Oder versuchen Sie mal, eine Zeitung, ein Buch auf dem Kopf zu lesen. 5 Minuten.

7 | Stille genießen

Dem Kopf täglich mindestens 30 Minuten Stille gönnen. Auch keine Musik hören!

8 | Achtsamkeits-Meditation

Entspannt das Nervensystem, macht leistungsfähiger: Stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf einem Berg und werden ein Teil von ihm. Sie sitzen stabil und unverrückbar. Sie spüren, wie Sie auf dem Stuhl geerdet, zentriert und stabil sitzen. Nehmen Sie Ihre Fußsohlen, Ihre Beine, Ihr Gesäß und Ihr Becken wahr. Sie lassen sich immer mehr auf Ihrem Platz nieder. Von dieser Basis aus richten Sie sich Wirbel für Wirbel auf und nehmen eine gerade Haltung ein. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Kopf wie der Gipfel des Berges in den Himmel ragt.

9 | Mal offline sein

Die riesigen Datenmengen, die uns per Smartphone, Tablet, E-Mail, Social Media, TV überfluten, stören die Neubildung von Nervenzellen. Nicht mehr als maximal 2 bis 3 Stunden täglich TV schauen und/oder virtuell-digital unterwegs sein.

10 | Rechtshänder/ Linkshänder

Versuchen Sie mal, die schwächere Hand z. B. beim Zähneputzen, Türöffnen, Staubwischen einzusetzen. Das trainiert die Gehirnhälfte, die weniger gebraucht wird (bei Rechtshändern die linke, bei Linkshändern umgekehrt).

BUCH-TIPP

Zum Weiterlesen: „Das bessere Gehirn. Wie Sie lebenslang die Bildung neuer Nervenzellen anregen“, Prof. Brant Cortright. Scorpio Verlag, 336 Seiten, 19,99 Euro



TEXT: SUSANNE SCHÜTTE

Fotos: einur/123RF, 123RF (4), privat, Verlag



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut



*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® 8 g/10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Ettlingen. U/01/01/17/08



STARK GEGEN DURCHFALL- GUT FÜR DEN DARM

Gegen akuten Durchfall, Reisedurchfall und Antibiotika-Durchfall.

- + Bindet die Erreger und scheidet sie aus
- + Lindert Entzündungen und beruhigt den Darm
- + Stabilisiert die empfindliche Darmflora
- + Stärkt das Darm-Immunsystem



Natürlicher Wirkstoff • Gut verträglich • Auch für Kinder geeignet

Wirksamkeit mehrfach klinisch belegt*

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reisedurchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Akne. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. www.perenterol.de

