

## **Die 100 besten Tipps für ein gutes Gedächtnis**

*Das neue Buch von Dr. Ballier kann man nicht vergessen*

Die Denkzentrale braucht täglich 16 Esslöffel Zucker

Das Gehirn steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Hunger, den Kreislauf und unsere Motorik. Dafür braucht die Denkzentrale viele Kalorien. Das Gehirn frisst mit einem Bedarf von 16 Esslöffeln Traubenzucker am Tag reichlich Energie. Und mit Fett und Eiweiß kann das Gehirn nichts anfangen. Es braucht Zucker zum Denken. Aber für die optimale Denkleistung benötigt das Gehirn auch ausreichend B-Vitamine, Magnesium, Kalzium, Natrium, Aminosäuren wie Tryptophan sowie Tyrosin und ungesättigte Fettsäuren. Das tägliche Frühstücksei macht das Gehirn durch den hohen Lecithingehalt fit und Lecithin senkt auch den Cholesterinspiegel. Die Aminosäure Tytophan ist Vorstufe des Glückshormons Serotonin und Tyrosin die Vorstufe des Wachmachers Dopamin. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Aminosäuren sogar in der Behandlung von Depressionen und dem Burnout-Syndrom wichtig sind.

Ein gutes Gedächtnis liegt nicht in den Genen

Jeder Mensch ist für sein Gedächtnis selbst verantwortlich, denn die Merkfähigkeit liegt nicht in den Genen. Bis ins hohe Alter lässt sich das Gehirn trainieren und auf Merken programmieren. Aber es gibt viele Einflussfaktoren, die den Geist schwach machen: körperliche und seelische Unfälle, Unter- und Mangelernährung, Dunkelheit, Krankheiten wie Demenz, Alzheimer, Schlaganfall, Epilepsie und Tumore aber auch Medikamente, Alkohol und Drogen. Das menschliche Gehirn lernt besser aus Erfolgen als aus Fehlern. Das Alzheimer-Risiko ist besonders hoch für Menschen, die älter als 53 Jahre sind, weniger als sieben Jahre die Schule besucht haben, starkes Übergewicht (Adipositas) aufweisen, unter Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten leiden, sportlich inaktiv sind, einen monotonen Tagesablauf und wenig soziale Kontakte haben. Je mehr Faktoren für einen Menschen zutreffen, desto höher ist das Risiko an Morbus Alzheimer zu erkranken.

Das menschliche Gehirn ist seit 400.000 Jahren unverändert

In den letzten 400.000 Jahren hat sich das menschliche Gehirn anatomisch nicht mehr verändert. Aber die Nutzung der Funktionen und Möglichkeiten hat sich geändert. Nur wer seine Gehirnzellen fordert, lebt richtig, informiert Doktor Ballier und macht die Gefahren der geistigen Faulheit mit dem Satz ?Use it or loose it!? deutlich. Durch gezieltes Brainwalking bleibt Vergesslichkeit aus und die geistige Kapazität steigt bis ins hohe Alter an. Brainwalking ist die Kombination aus körperlicher und geistiger Aktivierung. Es bedeutet insbesondere tägliche Bewegung und Denksportaufgaben an frischer Luft. Allein durch Alltagsbewegung und sportliche Aktivität lässt sich die geistige Leistungsfähigkeit um 20 Prozent steigern. Wer unter der Dusche singt oder beim Bügeln seine Lieblingsserie im Fernsehen schaut oder Rosenduft genießt, verbessert seine Gedächtnisleistung. Multitasking, regelmäßig ausreichend Schlafen, Brain-Gym und Brainfood sind die passenden Schlüssel für ein fittes Gehirn, das nicht vergisst. Alkohol schädigt das Gehirn, denn er gelangt innerhalb von sechs Minuten aus dem Magen in das Gehirn. Demgegenüber wirken Curry, Mineralwasser, grüne Blattgemüse und Walnüsse gegen das große Vergessen. Und das Spurenelement Zink ist in der Lage, Depressionen zu bekämpfen. Der Ratgeber gliedert sich in die Kapitel Anatomie, Physiologie und Biologie des Gehirns, Brain, Gym & Co., Du bist, was Du isst, Jede Menge Gesundheitstipps, Kurioses und Aha-Effekte rund ums Hirn und Anhang mit Links sowie Literaturhinweisen.

Doktor Roland Ballier ist renommierter Präventionsmediziner

Der Präventionsmediziner Doktor Roland Ballier ist seit 2003 Chefarzt der Fachklinik Seeblick in Berlingen und seit 2005 Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Antiaging, Medizin und Prävention. Zusammen mit der Diplom Oecotrophologin Susanne Wendel hat er neben dem Buch ?Denkst Du noch oder war´s das schon?? auch den Topseller ?Lebst Du noch oder stribst Du schon?? verfasst. Bibliografische Daten:

Denkst Du noch oder war´s das schon?

Dr. med. Roland Ballier und Susanne Wendel

Südwest Verlag

ISBN 978-3-517-08616-3

7,99 Euro

Interview-Anfragen und Anforderung von Rezensionsexemplaren sind unter [pressemueller@web.de](mailto:pressemueller@web.de) Diese E-Mail Adresse ist gegen Spam Bots geschützt, Sie müssen Javascript aktivieren, damit Sie es sehen können möglich.

## **Pressekontakt**

## **Firmenkontakt**

ZEK

Herr Sven-David Müller  
Franz-Leonhard-Weg 3  
35037 Marburg

[svendavidmueller.de](mailto:svendavidmueller.de)  
[pressemueller@web.de](mailto:pressemueller@web.de)

Das Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK) mit Sitz in Berlin) widmet sich insbesondere der wissenschaftlich begründeten publikumsorientierten Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Medizin, Gesundheit, Ernährung und Diätetik. Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Ernährungswissenschaftlern, Medizinern, Diätassistenten sowie anderen Natur- und Geisteswissenschaftlern. Chefredakteur und

Leiter des ZEK ist Medizjournalist und Gesundheitspublizist Sven-David Müller, M.Sc.