



Die Nahrung wirkt auf das Gehirn wie ein Arzneimittel

Von Schuetz

Erstellt am 14 Nov 2012 - 07:47

Ob man tatsächlich die „Weisheit mit Löffeln essen kann“ und ob „Schokolade glücklich macht“, ist wissenschaftlich NICHT bewiesen. Es gibt weder bestimmte Lebensmittel noch Zauberpillen, die man nur zu schlucken braucht, um eine „Intelligenzbestie“ zu werden.

Die Intelligenz ist angeboren und kann nicht durch bestimmte Nahrungsmittel gesteigert werden - die Konzentrationsfähigkeit und die Funktion bestimmter Gehirnvorgänge hingegen kann mit der richtigen Ernährung positiv beeinflusst und in Schwung gehalten werden.

Natürlich werden wir durch Lebensmittel nicht klüger, die in ihnen steckenden Vitamine und Mineralstoffe können jedoch Leistungstiefs, Konzentrationsschwäche, Stress und Müdigkeit vorbeugen. Wer aber versucht, durch Supplemente seine Hirnleistung zu fördern, kann vielmehr genau das Gegenteil erreichen. Zum Beispiel „Tryptophan im Übermaß“ macht müde und zu viele Omega-6-Fettsäuren schädigen das Nervensystem.

Das Gehirn ist das Organ des Menschen, das am meisten Fett enthält. Es ist besonders reich an instabilen ungesättigten Fettsäuren. Dadurch ist die Gefahr, von „freien Radikalen“ angegriffen und zerstört zu werden, für die Membranen der Nervenzellen besonders hoch und da das Gehirn außerdem extrem viel Sauerstoff verbraucht, entstehen im Gehirn ohnehin größere Mengen „freier Radikale“ als in anderen Organen. Schäden an den Gehirnnerven können jedoch die Gehirnleistung nachhaltig schmälern und sogar zu degenerativen Gehirnerkrankungen wie Demenz und Morbus Alzheimer führen.

Noch immer wird der Geschmacksverstärker Glutamat in unzähligen Fertignahrungsmitteln und Würzmitteln eingesetzt, obwohl bekannt ist, dass Glutamat gesundheitsschädlich ist. Im Unterschied zu den bekannteren Rauschgiften, die high machen, erzeugt Glutamat künstlich Appetit, weil es die Funktion unseres Stammhirns stört. Das Stammhirn „limbisches System“ regelt neben den elementaren Körperfunktionen unsere Gefühlswahrnehmung und den Hunger. Durch die Störungen, die Glutamat verursacht, leiden die Menschen an Schweißausbrüchen und Stresswirkungen Magen- und Darmproblemen, Bluthochdruck sowie Herzklopfen und Migräne. Inzwischen weiß man, dass Glutamat bei Krankheiten wie Alzheimer, Multipler Sklerose oder Parkinson eine unheilvolle Rolle spielt. Die Sinneswahrnehmung wird deutlich eingeschränkt und die Lernfähigkeit und das allgemeine Konzentrationsvermögen nehmen nach Einnahme von Glutamat bis zu mehrere Stunden lang nachhaltig ab. Bei Allergikern kann Glutamat epileptische Anfälle bewirken oder sogar zum Soforttod durch Atemlähmung führen.

Nach Meinung des an der Hirosaki Universität in Japan tätigen Forschers Dr. Ohguro ist Glutamat auch für eine Schädigung der Augen verantwortlich.

Fest steht aber, dass Konzentration und Lernfähigkeit durchaus mit einer intelligenten Auswahl der Speisen und Getränke verbessert werden können. Und wer sich so ernährt, dass er weniger vergisst, hat auch gleich bessere Laune.

In diesem Sinne: Haben Sie schon einmal von einer kohlenhydratarmen Ernährung (Low Carb) gehört? Wenn nicht, finden Sie darüber „kostenlose Infos“ auf den Webseiten der Buchautoren:

Sabine Beuke und Jutta Schütz

<http://www.sabinebeuke.de/> [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment



und Medien), fitgesund.schoen.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Arndtstraße

D-58097 Hagen

info.schuetz09@gmail.com [3]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

<http://rezensionen.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:53): <http://www.medkom24.eu/node/17014>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de/>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[4] <http://rezensionen.jimdo.com/>