

Iss Dich schlau und entspannt!

Datum: 07.03.2019 19:06

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Andrä Coaching

Tipps anlässlich des heutigen Tages der gesunden Ernährung von Coach Kirsten S. Andrä

Trotz aller widersprüchlicher Informationen in Sachen gesunder Ernährung ist mittlerweile klar: Bestimmte Lebensmittel sind eindeutig gesund.

Allen voran Gemüse, Nüsse, dunkle Weintrauben und Beerenfrüchte, Wildkräuter und grünes Blattgemüse sowie bestimmte Öle.

In diesen Lebensmitteln stecken Vitalstoffe, die nicht nur den Körper gesund erhalten. Einige von ihnen tragen nach jüngeren Erkenntnissen sogar dazu bei, dass im Gehirn vermehrt neue Nervenverbindungen wachsen. Andere halten das Gehirn geschmeidig. Man kann sich also tatsächlich „schlau“ essen. Heidelbeeren beispielsweise sollen Studien zufolge das Gehirn ähnlich gut stimulieren, auch im Erwachsenenalter Neuronen zu bilden, wie Bewegungstraining. Omega-3-Fettsäuren schützen diese Nervenzellen und fördern den Gehirnstoffwechsel. Optimale Lieferanten dafür sind fette Seefische wie Lachs oder Makrele, Leinöl sowie Walnüsse und Avocados.

Besonders wichtig für das Gehirn sind zudem reichlich Flüssigkeit, am Besten in Form von reinem Wasser, dazu viel Sauerstoff und ein möglichst gleichmäßiger Blutzuckerspiegel. Coach und Gehirntrainerin Kirsten Susanne Andrä fasst dies mit der einfachen Formel zusammen: „Trinken, Training, Topinambur.“ Topinambur steht hier stellvertretend für Gemüse, das den Blutzuckerspiegel möglichst konstant hält. „Da die komplexen Kohlenhydrate aus Gemüse und auch Vollkornprodukten langsam verstoffwechselt werden, sind sie optimale Energiequellen für unser Gehirn. Dem gegenüber sind häufige Zuckerspitzen im Blut, die durch Süßigkeiten oder stark gesüßte Getränke verursacht werden, auf die Dauer schlecht für das Gehirn. Denn sie stören den Insulinhaushalt – und dieser scheint auch bei der Signalübertragung im Gehirn eine wichtige Rolle zu spielen“, erläutert Kirsten Susanne Andrä die Ergebnisse der Gehirnforscher.

Damit gesunde Ernährung Spaß macht und nicht auf Verzicht gegründet ist, spricht die Gehirntrainerin und Stressmanagement-Expertin am liebsten von der bunten Vielfalt der gesunden Genüsse: „Schlendern Sie jetzt im beginnenden Frühling doch mal wieder über den Wochenmarkt und lassen Sie sich von den frischen Früchten und heimischen Gemüsesorten inspirieren!“

Nicht nur ein fittes Gehirn, sondern auch eine stabile Psyche kann man mit der Auswahl der Nahrungsmittel begünstigen. Schon Hippokrates, berühmtester Arzt des Altertums, war überzeugt: "Was wir essen, bestimmt das Gemüt." Kirsten S. Andrä schließt sich dieser Überzeugung an und präzisiert: „Wer reichlich Wasser trinkt, sich möglichst frisch, abwechslungsreich und naturbelassen ernährt, dabei auf seinen Vitamin-B (vor allem B-1 und B-12), Vitamin-D und Vitamin-E-Spiegel sowie genügend Zink und Selen achtet und auf seinen Körper hört, was ihm bekommt, hat gute Chancen, mehr Lebensfreude zu erfahren und seelisch in Balance zu bleiben.“

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kirsten S. Andrä
Fuchswinkel 9b
79108 Freiburg i. Br.

Tel. 07665-8087316
www.andrae-coaching.de

Andrä Coaching berät und begleitet seit 2006 Verwaltungen, Firmen und Organisationen in Fragen der Gesundheitsprophylaxe, des Stress- und Konfliktmanagements, der Führungskultur und des werteorientierten Veränderungsmanagements. Kirsten S. Andrä leitet zudem Seminare mit dem Titel "Brainfitness für die erfahrene Generation."51

Link zur PM:

<https://www.openpr.de/news/1040681/Iss-Dich-schlau-und-entspannt.html>