

Schlafe, schwitze und schlemme Dich schlau!

Datum: 16.07.2019 10:02

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Andrä Coaching

Kirsten S. Andrä gibt Tipps anlässlich des „World Brain Day“ am 22. Juli 2019

Fällt es mit 20 Jahren leichter, ein Musikinstrument zu lernen oder sich in ein neues Computerprogramm einzuarbeiten als mit 40? „Meistens ja, aber man kann auch mit Ü40 und Ü50 das eigene Gehirn so fördern, dass es sich zum besten Gehirn des ganzen persönlichen Lebens entwickelt“, meint Gehirntainerin Kirsten S. Andrä.

Denn obwohl die Geschwindigkeit von Denkprozessen mit dem Älterwerden abnimmt, nehmen andere Fähigkeiten, wie beispielsweise das Erkennen von Gesetzmäßigkeiten (induktives Denken), im mittleren Lebensalter weiter an Fahrt auf. Auch der Wortschatz wächst weit über die Lebensmitte hinaus, wenn man viel kommuniziert, und Dank eines großen Erfahrungsschatzes gibt es viele Anknüpfungspunkte im Gehirn. Dadurch kann neues Wissen, wenn man diesen Vorteil zu nutzen weiß, besonders gut im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden. Dies sind nur ein paar ausgewählte Vorzüge des „reifen“ Gehirns.

Voraussetzung dafür ist, dass man geistig und körperlich aktiv ist, chronischen Stress nach Kräften vermeidet, sozial eingebunden ist, genug schläft und sich gesund ernährt sowie Gifte, die dem Gehirn schaden, so gut es geht minimiert.

„Das klingt vielleicht utopisch, und natürlich kann man die geerbten Gene nicht ändern, aber tatsächlich hat jeder Einzelne durch seinen Lebensstil großen Einfluss auf die eigene Gehirn-Gesundheit“, ermutigt Kirsten S. Andrä.

Genug Schlaf ist besonders wichtig: „Denn nachts sortiert das Gehirn die tagsüber gewonnenen Informationen und ordnet sie ein. Schläft man ständig zu wenig, ähnelt das Gehirn einer schlecht organisierten Bibliothek, in der man irgendwann nichts mehr wieder findet.“ Auch die Psyche leidet unter dem Schlafmangel: „Man wird dünnhäutig, unkonzentriert oder ängstlich.“

Ebenfalls essenziell ist genügend Bewegung. Besonders effektiv für Gehirn, Herz und Kreislauf ist moderates Ausdauertraining wie Radfahren, Tanzen oder Schwimmen. Überkreuz-Bewegungen wie beispielsweise beim Ski-Langlauf oder Jonglieren koordinieren die beiden Gehirnhälften und unterstützen so die Fähigkeit zu komplexer Problemlösung. Balanceübungen, wie auf einem Bein stehen oder über einen Baumstamm balancieren, schulen das Kleinhirn, welches nicht nur für das Erlernen neuer Bewegungsabläufe zuständig ist, sondern auch an der Entscheidungsfindung, der Aufmerksamkeit und dem Abrufen von Erinnerungen beteiligt ist, wie die neuere Forschung zeigt.

Auch die Ernährung spielt eine Schlüsselrolle für das Gehirn: „Besonders Wassermangel, eine ständige Zuckerflut und Transfette, also industriell gehärtete Fette, schaden dem Gehirn massiv. Aber auch ein Mangel an bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweißen oder Fetten kann sich negativ auf das Denkorgan auswirken. Mit etwas Wissen und schrittweiser Veränderung der Essgewohnheiten kann man hier viel erreichen. Vor allem aber: Der Genuss kommt dabei nicht zu kurz – ganz im Gegenteil“, ermuntert Kirsten S. Andrä zu einem bewussten Lebensstil.

Kirsten Susanne Andrä bietet am 22. Juli 2019 von 15 bis 16 Uhr eine kostenlose Hotline an. Hier können unter der Nummer 07665-80873-16 Fragen zum Thema Gehirn-Fitness und Lebensstil gestellt werden. Das Unternehmen Andrä Coaching bietet Firmenseminare zum Thema „Gehirn-Fitness für die erfahrene Generation“ sowie individuelles Coaching zum gleichen Thema. Das Angebot richtet sich schwerpunktmäßig an Menschen ab ca. 35 Jahren.

Nähere Informationen: www.andrae-coaching.de

Der „World Brain Day“ ist eine jährliche Veranstaltung der World Federation of Neurology. Er dient dazu, das öffentliche Bewusstsein für die Aspekte zu schärfen, die das Gehirn beeinflussen und die Gehirn-Gesundheit weltweit zu fördern. Dieses Jahr steht der Aktionstag unter dem Motto: „Unser Gehirn – unsere Zukunft.“

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Andrä Coaching
Kirsten S. Andrä
Fuchswinkel 9b
79108 Freiburg

Tel. 07665-80873-16
E-Mail: andrae@andrae-coaching.de
Homepage: www.andrae-coaching.de

Andrä Coaching bietet Seminare für Firmen, Verwaltung und Organisationen sowie Coaching für Einzelpersonen und Kleingruppen zu den Themen Resilienz, Gehirn-Fitness, "Raus aus der Multitasking-Falle", gesunde Führung , Kommunikation und Konfliktmanagement.67

Link zur PM:
<https://www.openpr.de/news/1055117/Schlafe-schwitze-und-schlemme-Dich-schlau.html>