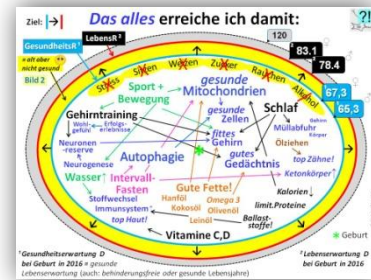


## Fittes Gehirn

### Was ist *schlecht* für Neuronen und Synapsen?

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit!)

**Stoffliches:** Alkohol, Drogen, Nikotin, Kortisol (aus Dauerstress), freie Radikale (Oxidantien);



**Nicht-Stoffliches:** *die kognitive Unterbeschäftigung.* Zwar arbeitet das Gehirn unermüdlich von allein „im Hintergrund“ (zur Lebenserhaltung, zur Erhaltung der inneren Kontrolle und Gleichgewichts, vgl. Gerald Hüther, *Die Macht der inneren Bilder, Literaturliste im Buch*) und verbraucht etwa 20 % der vom Körper benötigten Energie, **aber es arbeitet wenig bis gar nicht in den kognitiven Disziplinen, wenn wir diese nicht bewusst ausüben.** Wenn wir Fernsehen schauen oder nur Routineaufgaben erledigen, gibt es für Jung-Neuronen nichts zu tun, und auch bestehende Neuronen und Synapsen werden nicht sehr gefordert.

### Was ist *gut* für Neuronen und Synapsen?

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit!)

**Stoffliches:** Omega-3-Säuren (in Weizenkeimöl, Leinöl, Hanföl) und mit großer Wahrscheinlichkeit, nach den Erkenntnissen der sich damit befassenden Forschung, Kokosöl (nativ, kalt gepresst) und das aus Kokosöl hergestellte MCT-Öl wegen der aus den mittelkettigen gesättigten Fettsäuren in der Leber hergestellten Ketonkörper – die sauberere alternative Energiequelle für die Neuronen.

**Nicht-Stoffliches:** Die **kognitive Vollbeschäftigung**; sportliche Betätigungen, körperliche Aktivität; soziales Engagement; Umgang mit anderen Menschen; Neues lernen; ungewohnte geistige Anforderungen. Für die beiden letzten Punkte gibt es die Spiele und Übungen meiner Finde?DAS!® -Familie, den Denkatlon® TO GO und die anderen Denkatlon® - Versionen. Auch die sumudia®-Reihe wird bald ans Licht der Öffentlichkeit treten.

### Zwei Zahlen:

Anzahl Neuronen im erwachsenen menschlichen Gehirn = etwa 100 Milliarden

Anzahl Synapsen im erwachsenen menschlichen Gehirn = etwa 100 Billionen