

9
10
11
12
13
14
15
16
17 Wie sich das Essen auf unser Gehirn auswirkt

Wertvolle Nahrung für unser Gehirn

18
19
20
21
22
23
24 Dr. med. Alex Witasek

25
26
27 ***Nahrungsaufnahme ist eine elementare Notwendigkeit für jedes***
28 ***Lebewesen. Aber nicht nur die Nahrungsmittel selbst haben eine große***
29 ***Bedeutung für unser Denken, Fühlen und Handeln. Noch mehr Einfluss***
30 ***nimmt die Art und Weise ihrer Aufnahme, also die Essensweise. Nur***
31 ***wenn Nahrung ordnungsgemäß verdaut wird, kann sie die Hirnleistung***
32 ***und damit unsere Gesundheit und allgemeine Leistungsfähigkeit***
33 ***unterstützen.***
34

35
36
37 Fangen wir ganz banal beim Hunger an:
38 Es ist uns angeboren, ständig darauf zu
39 achten, nicht zu verhungern. Dieser
40 Instinkt bzw. Trieb hat durchaus seine
41 Berechtigung: Unsere Vitalität sinkt, wenn
42 die Zellkraftwerke (Mitochondrien) keinen
43 Brennstoff bekommen und keine Energie
44 mehr erzeugen können. Trotzdem sind
45 Fastenperioden von der Natur
46 vorgesehen: Und zwar in Phasen, in
47 denen wir kein Jagdglück haben. Dieses
48 „Intervallfasten“ wurde in der letzten Zeit
49 neu entdeckt und immer populärer. Dabei
50 ist es im Grunde nichts anderes als ein
51 völlig natürliches Verhalten für Jäger und
52 Sammler, die wir bekanntlich einmal waren
53 und vegetativ immer noch sind.

54
55 Auf jeden Fall steigert das
56 vorübergehende Fasten unsere

8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56

--	--	--

8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56

Autor

**Dr. med.
Alex Witasek, geb.
1955, Facharzt für
Allgemeinmedizin
mit**

*Zusatzausbildungen in manueller Medizin,
Myoreflextherapie und F.-X.-Mayr-
Medizin, arbeitet seit 1988 in
verschiedenen Gesundheitshotels mit
Schwerpunkt F. X. Mayr. Präsident der
Internationalen Gesellschaft der Mayr-
Ärzte (www.fxmayr.com). www.dr-witasek.com;*

Kasten Titel = >Head mini<

Kasten Zwischen Titel =
>Kasten ZwiTi<

Kasten text = >Kasten fließ<

Andere Kasten Texte:

>Kasten fließ kursiv<

▶ Andere Kasten Texte:

>Tabelle fließ<

Kasten Titel = >Head

Kasten Zwischen Titel = >Kasten
ZwiTi<

Kasten text = >Kasten fließ<

8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56