

Wie sich das Essen auf unser Gehirn auswirkt

Wertvolle Nahrung für unser Gehirn

Dr. med. Alex Witasek

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

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

Auf jeden Fall steigert das 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

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: