



## Gehirnnahrung - Die naturheilkundliche Küche + Rezept

Auf Nachfrage würden viele Menschen die Gelegenheit nutzen, sich in ihren älteren Jahren besser zu erinnern. „Kognitive Beeinträchtigung“ ist häufig und kann Gedächtnisverlust, Probleme beim Lernen neuer Dinge, Konzentrationsschwierigkeiten und Herausforderungen bei der Entscheidungsfindung mit sich bringen. Die Präsentation des Patienten kann von sehr leichten bis zu schwereren Symptomen vom Typ Demenz reichen, und langfristige, schwere Fälle können zum Verlust der Unabhängigkeit führen. Mehr als 16 Millionen Amerikaner sind kognitiv beeinträchtigt, und es wird geschätzt, dass diese Zahl mit zunehmendem Alter der Baby Boomer-Generation über 65 Jahre signifikant zunimmt. Neben dem Alter sind Genetik, Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und andere Risikofaktoren für kognitive &hellip;



Auf Nachfrage würden viele Menschen die Gelegenheit nutzen, sich in ihren älteren Jahren besser zu erinnern. „Kognitive Beeinträchtigung“ ist häufig und kann Gedächtnisverlust,

Probleme beim Lernen neuer Dinge, Konzentrationsschwierigkeiten und Herausforderungen bei der Entscheidungsfindung mit sich bringen. Die Präsentation des Patienten kann von sehr leichten bis zu schwereren Symptomen vom Typ Demenz reichen, und langfristige, schwere Fälle können zum Verlust der Unabhängigkeit führen.

Mehr als 16 Millionen Amerikaner sind kognitiv beeinträchtigt, und es wird geschätzt, dass diese Zahl mit zunehmendem Alter der Baby Boomer-Generation über 65 Jahre signifikant zunimmt. Neben dem Alter sind Genetik, Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und andere Risikofaktoren für kognitive Beeinträchtigungen Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel und eingeschränkte soziale Aktivität. ((Link entfernt))

### **Was wäre, wenn etwas getan werden könnte, um die Gehirnfunktion zu erhalten und zu schützen? Was wäre, wenn das etwas am Ende Ihrer Gabel wäre?**

Die meisten von uns kennen die Auswirkungen, die ein übermäßiger Genuss von Fast Food, verpackten Lebensmitteln und raffiniertem Zucker auf ihren Körper haben kann, sind sich jedoch weniger bewusst, was wir essen *sollten*. Hier sind *die* Ressourcen um Informationen über die gesundheitlichen Vorteile von Küchenkräutern und Lebensmitteln zu erhalten. Wenn es um die Gesundheit des Gehirns und die Erhaltung wichtiger Gehirnfunktionen wie Gedächtnis, Kognition und Konzentration geht, kann die Nahrung, die wir essen, eine große Rolle bei der Unterstützung der kurz- und langfristigen Gehirnfunktion spielen. Das Gehirn benötigt viel Energie, um optimal zu funktionieren, und verbraucht etwa 20% der Kalorien, die wir jeden Tag essen, um zu operieren. Die Entscheidungen, die wir in den Lebensmitteln treffen, die wir jeden Tag konsumieren, können einen großen Einfluss auf die Struktur und die Gesundheit unseres Gehirns haben. ((Link entfernt))

Einige der wichtigsten pflanzlichen Lebensmittel, die in eine

gehirnfördernde Ernährung aufgenommen werden sollen, sind:

## **Nüsse und Samen**

Nüsse enthalten wenig gesättigte Fette, enthalten jedoch mehr einfach und mehrfach ungesättigte Fette. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein höherer Verzehr von Nüssen mit einer besseren Alterung der Gehirnfunktion verbunden ist. Nüsse und Samen sind auch reich an antioxidativen Kraftwerken wie Vitamin E (in höheren Mengen in Sonnenblumenkernen, Mandeln und Haselnüssen enthalten). Studien haben die bedeutende Rolle von Vitamin E beim Schutz des Zentralnervensystems sowie der kognitiven Leistung in Bezug auf Lernen, Gedächtnis und emotionale Reaktion bestätigt. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Nüsse und Samen sind auch wichtige Quellen für Mineralien wie Selen (besonders reich an Paranüssen), Zink (in Kürbiskernen enthalten) und viele andere. Selen ist mit motorischer Leistung, Koordination, Gedächtnis und Kognition verbunden. ((Link entfernt))

## **Beeren**

Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren und Brombeeren sind reich an Antioxidantien. Darüber hinaus enthalten Beeren einen hohen Anteil an Flavonoiden, die als Anthocyanidine bezeichnet werden (die Verbindungen, die für die mit verschiedenen Früchten verbundenen dunklen Blau-, Purpur- und Rottöne verantwortlich sind), die die Blut-Hirn-Schranke überschreiten und sich dort auf Bereiche des Lernens und des Gedächtnisses konzentrieren. Blaubeeren haben gezeigt, dass sie das Gedächtnis wie das Abrufen von Wörtern bereits nach 12 Wochen verbessern können. ((Link entfernt), (Link entfernt))

## **Grüne**

Die meisten Menschen werden Ihnen wahrscheinlich sagen

können, dass grünes Gemüse gut für Sie ist, aber weniger können möglicherweise erklären, warum es gut für das Gehirn ist! Grüns wie Grünkohl, Mangold, Spinat, Bok Choy und Brokkoli sind reich an Vitaminen und Nährstoffen, von denen viele einen bemerkenswerten Einfluss auf die Struktur und Funktion des Gehirns haben. Grünes Gemüse ist eine gute Quelle für Vitamin K. Während Vitamin K für seine Rolle bei der Blutgerinnung am bekanntesten ist, hat die Forschung gezeigt, dass es auch eine aufkommende Rolle für die Gesundheit des Gehirns spielt. Vitamin K ist an der Produktion eines bestimmten Typs von Fettmolekülen beteiligt, das als Sphingolipid bezeichnet wird und Teil der Zellmembran aller Nervenzellen im Gehirn ist. Andere proteinbasierte Biomoleküle, die von Vitamin K abhängen, werden ebenfalls entdeckt. Diese Moleküle spielen eine Reihe von Rollen bei der zellulären Kommunikation sowie beim Wachstum und Überleben von Nervenzellen und spezialisierten Gliazellen, die für die umgebenden Neuronen verantwortlich sind und diese unterstützen und isolieren. Neue Daten weisen auch auf K-Vitamer-Menachinon-4 (MK-4) als Abwehr gegen oxidativen Stress und Entzündungen hin. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

## **Dunkle Schokolade**

Ob Sie es glauben oder nicht, Schokolade enthält viele Verbindungen, die für die biologische Aktivität wichtig sind. Dunkle Schokolade ist eine besonders reichhaltige Quelle an Antioxidantien. Das Gehirn ist sehr anfällig für oxidativen Stress, der während des Alterns zunimmt und als Hauptverursacher des degenerativen Abbaus von Nervenzellen angesehen wird. Eine angemessene Unterstützung durch Antioxidantien ist für die Erhaltung der Gesundheit und Funktion des Gehirns von entscheidender Bedeutung. Dunkle Schokolade ist eine besonders reichhaltige Quelle an Antioxidantien und kann auch hier einzigartig hilfreich sein. Untersuchungen zeigen, dass der Verzehr von dunkler Schokolade aus mindestens 70% Kakao die Plastizität des Gehirns verbessern kann, was für das Lernen von entscheidender Bedeutung ist, und auch andere

Vorteile im Zusammenhang mit dem Gehirn bieten kann. Weitere Untersuchungen legen nahe, dass die in Schokolade enthaltenen Flavonoide das Wachstum von Neuronen und Blutgefäßen in Bereichen des Gehirns fördern können, die an Gedächtnis und Lernen beteiligt sind, sowie den Blutfluss im Gehirn stimulieren können. ((Link entfernt))

## **Probieren wir ein gehirngesundes Rezept aus!**

### **Riegel**

#### **Zutaten**

1 1/4 Tassen Haferflocken  
3/4 Tasse gehackte, entkernte Datteln  
3/4 Tasse Walnusshälften  
1/3 Tasse getrocknete Preiselbeeren oder getrocknete Kirschen  
1/4 Tasse geschälte Kürbiskerne  
3 EL Leinsamen  
1/4 TL Salz  
1/3 Tasse ungesalzen Mandelbutter oder Cashewbutter  
1/4 Tasse Honig  
Schalen von 1 mittelgroßen Orange  
1/3 Tasse dunklen Schokoladenstückchen

#### **Zubereitung**

Hafer, Datteln und Walnüsse in einen Mixer geben und mischen, bis der Inhalt in kleinere Stücke zerfällt. Fügen Sie Preiselbeeren oder Kirschen, Kürbiskernen, Leinsamen und Salz dazu.

Fügen Sie Mandel- oder Cashewbutter, Honig und Orangenschale hinzu und mischen Sie, bis die Mischung vollständig feucht ist und beim Drücken zwischen Ihren Fingern zusammenklebt. Wenn die Mischung zu bröckelig ist, mischen Sie etwas zusätzlichen Honig ein. Dann fügen Sie noch Schokoladenstückchen hinzu.

Verteilen Sie die Mischung auf 12 leicht gefettete oder mit Papier ausgekleidete Muffinbecher in Standardgröße und drücken Sie sie fest nach unten, um den Inhalt einzupacken. Stellen Sie das Tablett etwa 30 Minuten lang in den Gefrierschrank, um die Formen zu festigen. Entformen Sie die Tassen und lagern Sie sie in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**