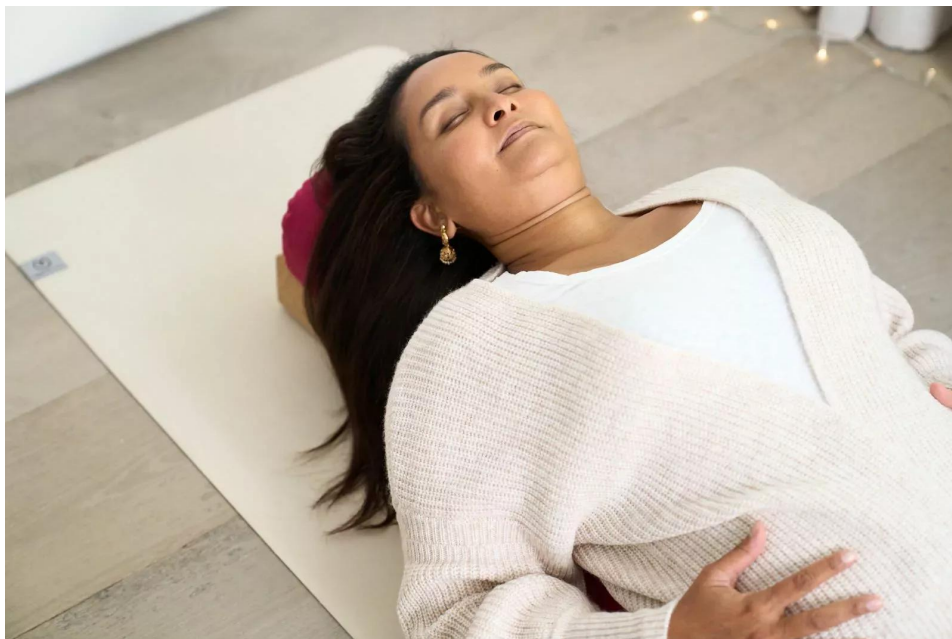




5 Möglichkeiten, Ihre Gehirnleistung auf natürliche Weise zu steigern

Egal, ob Sie sich benommener als sonst fühlen, sich nicht mehr erinnern können, wo Sie Ihre Schlüssel hingelegt haben (wieder!) oder einfach nur wissen möchten, wie Sie Ihren Verstand schärfen können, viele von uns suchen nach Wegen, um unsere Gehirnleistung und kognitive Gesundheit zu steigern. Brain Fog ist nicht nur eines der häufigsten anhaltenden Symptome nach einem Grippe- oder Covid-19-Anfall, sondern es gibt derzeit über 944.000 Menschen mit Demenz im Vereinigten Königreich, die Statistiken zufolge bis 2030 auf über 1 Million ansteigen werden. Brain Fog bekämpfen und die Verhinderung des kognitiven Verfalls sind jedoch nicht die einzigen Gründe, sich um …



Egal, ob Sie sich benommener als sonst fühlen, sich nicht mehr erinnern können, wo Sie Ihre Schlüssel hingelegt haben (wieder!) oder einfach nur wissen möchten, wie Sie Ihren

Verstand schärfen können, viele von uns suchen nach Wegen, um unsere Gehirnleistung und kognitive Gesundheit zu steigern. Brain Fog ist nicht nur eines der häufigsten anhaltenden Symptome nach einem Grippe- oder Covid-19-Anfall, sondern es gibt derzeit über 944.000 Menschen mit Demenz im Vereinigten Königreich, die Statistiken zufolge bis 2030 auf über 1 Million ansteigen werden. Brain Fog bekämpfen und die Verhinderung des kognitiven Verfalls sind jedoch nicht die einzigen Gründe, sich um Ihr Gehirn zu kümmern; Ein gesundes, glückliches Gehirn ermöglicht uns auch einen glücklicheren, gesünderen Geisteszustand, und es gibt viele einfache, alltägliche Möglichkeiten, wie wir die Gesundheit des Gehirns auf natürliche Weise fördern können. Lesen Sie weiter, um herauszufinden, wie!

Unterstützen Sie Ihren Schlaf

Schlaf ist eines der wichtigsten Dinge, die wir tun können, um ein gesundes Gehirn zu erhalten. Wenn wir schlafen, wird das „glymphatische“ System stimuliert, um im Wesentlichen Abfälle aus dem Gehirn „wegzufegen“, Amyloid-Plaques zu entfernen, die möglicherweise zu Alzheimer führen können, wenn sie sich zu stark ansammeln. Das glymphatische System, eine relativ neue Entdeckung, funktioniert nur dann wirklich gut, wenn wir uns tief ausruhen, ein Nickerchen machen oder schlafen. Sie können Ihrem Gehirn helfen, indem Sie tagsüber eine Yoga-Nidra-Pause einlegen; Drücken Sie auf Wiedergabe ([Link entfernt](#)) das auf kreative Weise die effektivsten Kombinationen vieler verschiedener Komponenten von Yoga Nidra verwendet, um Sie in einen Zustand des ruhenden, heilenden und meditativen Bewusstseins zu bringen.

Wenn Sie ein 20-minütiges Nickerchen in Ihren Zeitplan einbauen können (möglicherweise einfacher, wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, es sei denn, Ihr Arbeitsplatz ist offen für die Idee ...), heben Sie Ihre Füße auf dem ([Link entfernt](#)), da das glymphatische System noch besser funktioniert, wenn wir die Füße hochlagern.

Um Ihren nächtlichen Schlaf zu unterstützen, lassen Sie sich von einer der 100 Übungen in inspirieren (Link entfernt) für einen ruhigen und friedlichen Schlaf. Sie können mit dem auch Ihr eigenes Schlafenszeitritual erstellen (Link entfernt), Komplette mit einer Kerze aus natürlichem Sojawachs, sanftem Schlafnebel und beruhigender Schlaflotion in beruhigenden Düften.

Gönnen Sie sich ein mentales Warmup

Neurobiologe und Moderator seines beliebten Podcasts *Huberman-Labor*, Andrew Huberman bietet oft aufschlussreiche und effektive Tools zur Verbesserung der Konzentration und Gehirnleistung. Wenn Sie ein paar Aufgaben haben, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern, wie das Schreiben von Aufsätzen, das Versenden von E-Mails oder das Organisieren Ihrer Konten, schlägt er vor, die folgende Technik zu verwenden, um Ihr Gehirn in Vorbereitung auf eine Phase der Konzentration „aufzurüsten“ oder „aufzuwärmen“. :

- Wählen Sie ein Objekt oder einen Punkt an der Wand, auf das Sie sich konzentrieren möchten
- Halten Sie Ihren Fokus 30 Sekunden lang auf diesen Punkt, was Ihr Gehirn darauf vorbereitet, in einen fokussierten Zustand zu gelangen
- Nachdem Sie sich auf den Punkt konzentriert haben, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Arbeit

Yantras werden seit Tausenden von Jahren in der Yogapraxis verwendet, um den Geist zu fokussieren und einen meditativen Zustand zu kultivieren. Das (Link entfernt) enthält viele Symbole und Yantras, auf die Sie Ihre Augen für diese kurze 30-Sekunden-Aufwärmzeit fokussieren können.

Wenn Sie mit der Arbeit beginnen, sollten Sie sich in Zeitblöcken konzentrieren, um sich an den in Ihrem Körper eingebauten „ultradianischen Rhythmen“ auszurichten, über die Sie **HIER** in meinem Blog mehr lesen können. Ultradiane Rhythmen sorgen dafür, dass wir Menschen uns im Durchschnitt etwa 90 Minuten

lang konzentrieren können, bevor wir eine 20-minütige Pause brauchen, um unser Gehirn zu erfrischen. Gönnen Sie Ihren Augen nach 90 Minuten Arbeit eine wohlverdiente Pause, indem Sie auf den schlüpfen ([Link entfernt](#)) und eine Meditation aus dem auswählen ([Link entfernt](#))

Füttern Sie Ihr Gehirn für mehr Konzentration

Während Sie zweifellos den leicht benommenen, lethargischen Zustand erlebt haben, der nach einer großen Mahlzeit auftreten kann (was der Konzentration auf eine Aufgabe nicht förderlich ist), ist es wichtig, dass unser Gehirn genug Energie hat. Wenn Sie eine große Mahlzeit zu sich nehmen, bevor Sie sich konzentrieren müssen, werden Blut und Energie in den Magen geleitet, aber wenn wir nicht genug essen, hat das Gehirn nicht genügend Nährstoffe, um optimal zu funktionieren. Das Gehirn besteht größtenteils aus Fett, daher ist der Verzehr von gesunden Fetten wie Kokosnuss, Oliven und Olivenöl, Nüssen, Samen, Fisch, Eiern und Avocado auf lange Sicht eine wunderbare Möglichkeit, Ihr Gehirn zu schützen und zu nähren. Die bevorzugte Brennstoffquelle für Ihr Gehirn sind jedoch Kohlenhydrate, weshalb Sie, wenn Sie jemals eine kohlenhydratarme oder ketogene Diät ausprobiert haben, möglicherweise die begleitende Reizbarkeit und den Gehirnnebel gespürt haben, die auftreten können, wenn diese Diäten nicht richtig durchgeführt werden. Gesunde Kohlenhydrate wie Obst, Wurzelgemüse sowie Hafer, Sauerteig und Reis können alle helfen, den Blutzucker auszugleichen und Ihr Gehirn den ganzen Tag über mit Energie zu versorgen. Wählen Sie gesunde Rezepte aus ([Link entfernt](#)) voll von erdendem Obst und Gemüse, bzw ([Link entfernt](#)), eine köstliche und revolutionäre Variante von Mahlzeiten, um sie besser für Ihren Geist zu machen. Lovatt stützt sich auf ihre eigene Erfahrung mit psychischer Gesundheit und teilt saisonale Rezepte, um das Beste aus lokalen Zutaten zu machen und den Nutzen entsprechend dem, was wir zu verschiedenen Jahreszeiten brauchen, zu maximieren.

Lernen Sie weiter

Die Forschung zeigt, dass Lernen hilft, das Gehirn gesund zu halten und kognitivem Verfall vorzubeugen. Zusätzlich zu den einfachen stimmungsaufhellenden Effekten, etwas Neues zu lernen, hat sich gezeigt, dass der Besuch einer Klasse oder einer Gruppenaktivität, die Ihnen etwas Neues beibringt, die Gesundheit des Gehirns fördert, insbesondere in späteren Jahren. Der wichtige Punkt ist, dass das Thema, über das Sie lernen, Spaß machen sollte, um den größten Nutzen zu erzielen. Beginnen Sie noch heute etwas Neues zu lernen, tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Ayurveda mit [\(Link entfernt\)](#), der Ihnen beibringt, wie Sie die ursprüngliche Selbstfürsorgepraxis des Ayurveda in Ihren Alltag integrieren können. Du wirst deine verstehen *dosha* oder „Geist-Körper-Typ“ sowie wie Sie Ihrem Körper und Geist wieder Ausgeglichenheit und Vitalität verleihen. Wenn es der menopausale Gehirnnebel oder die Vergesslichkeit sind, die Sie am meisten stören, bringen Sie Ihr Gehirn zum Laufen, indem Sie lesen [\(Link entfernt\)](#).

Kräuterhilfe

Düfte und Geschmäcker können eine starke Wirkung auf den Geist haben, sowohl zur Beruhigung als auch zur Stimulierung. Für eine Dosis Konzentration und Motivation fügen Sie ein paar Tropfen hinzu [\(Link entfernt\)](#) zu deinem [\(Link entfernt\)](#) und ein Tupfer der belebenden [\(Link entfernt\)](#) mit erhebendem Rosmarinblatt, Muskatellersalbei, Pfefferminze, grüner Minze, Bergamotte und einer holzigen Basis aus Zedernholz, Patschuli und Thymian. Pukka bietet auch reichlich pflanzliche Hilfe für das Gehirn mit ihren [\(Link entfernt\)](#), Enthält eine Mischung aus Kurkuma, Brahmi und Rosmarin, um unangenehme Gefühle im Darm zu beruhigen, die vor Prüfungen, Meetings oder Hochdrucktagen auftreten können, und die kognitiven Fähigkeiten zu unterstützen.

Wählen Sie Ihre Favoriten aus unseren gehirnfördernden Tipps, um die Vorteile in allen Lebensbereichen zu spüren, Ihre

Stimmung und Ihr Gedächtnis für Produktivität und professionelle Arbeit zu formen. Mit welchem Tipp fängst du an?

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki