

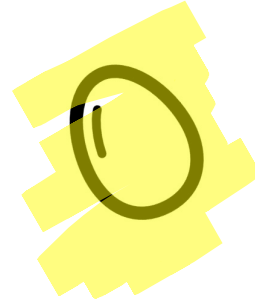


# Check Ernährung fürs Nervensystem

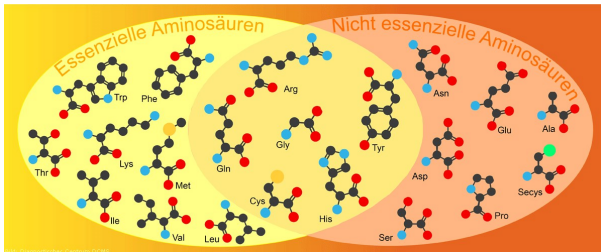
10 Tipps, mit denen Du die Funktionsweise deines Nervensystem unterstützen kannst

## 1) Bausteine fürs Nervensystem

Die Eiweißversorgung ist unabdingbar für das Nervensystem. Die darin enthaltenen Aminosäuren sind die Grundbausteine für seine Funktion.



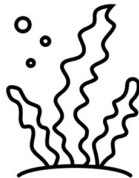
## 2) Aminosäuren



- Bausteine für Regeneration und Aufbau
- Vorstufen für Botenstoffe und Hormone
- beteiligt bei der Bildung und Funktion von Synapsen und
- der Erregungsweiterleitung
- Regulatoren des Nervenwachstums

## 3) Omega-3-Fettsäuren = essenziell für die Funktion des Nervensystems

Sie dienen als Baustoff und wirken entzündungshemmend und schützend. Enthalten sind nicht nur in Fisch, sondern auch in Algen und Meerespflanzen.



## 4) Vitamine fürs Nervensystem

**B - Vitamine sind der Held für Nerven und Psyche:** Vitamin B12 schützt und unterstützt die Regeneration der Nervenzellen.

Vitamine C, B1, B2, B9, was vor allem in der Schwangerschaft als Folsäure empfohlen wird, und Magnesium sind beim Energiestoffwechsel aktiv und fördern die Konzentration.

## 5) Wie viel Fett ist wichtig?

Was Du als Gehirnschmalz kennst, ist keine Floskel: Unser Gehirn besteht neben Wasser hauptsächlich aus Fett. Deshalb sieht es weiß aus.

Diese Lipide = Fettzellen bilden eine Isolationsschicht um die Nervenfasern und verhindern so, dass Kurzschlüsse entstehen. Sie sitzen auch in jedem Häutchen, was die Gehirnzelle umgibt.

Wahrscheinlich spielt 1 bestimmtes Hirn-Lipid eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz. Wenn das nicht richtig abgebaut wird, leidet die hirneigene Müllabfuhr in Form des Selbstfressens. Bei diesem Mechanismus werden Zellbestandteile verdaut und recycelt. So reparieren sich die Zellen selbst oder stoßen defekte Anteile ab, die ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen.



## 6) Auch das Gehirn braucht essentielle Fettsäuren

Neuronale Schaltkreise bewirken im Gehirn, dass Informationen **Erregung** übertragen werden und andere Neuronen aktiviert werden. Wirken hemmende Schaltkreise, wird diese Informationsweitergabe unterbrochen.

Neuere Studien weisen darauf hin, dass **körpereigene Fette im Gehirn Enzyme aktivieren** und so die zentrale Informationsverarbeitung beeinflussen. Im Dickdarm entstehen durch Vergärung **kurzkettige Fettsäuren**. Sie sind wichtig für den Aufbau von Botenstoffen, Synapsen und kognitiven Funktionen. **Ballaststoffreiche Ernährung** fördert die Bakterien im Darm, die kurzkettigen Fettsäuren bilden. Fördern kann man diese Produktion über die Aufnahme fermentierter Lebensmittel, wie z.B. Essig, Sauerkraut, Kimchi oder Kombucha.

## 7) Mediterrane Kost

„Bei älteren Menschen, die sich überwiegend mediterran ernähren, kam es in einer Langzeitstudie zu einem langsameren altersbedingten Rückgang des Hirnvolumens. ... Die traditionelle Mittelmeerküche mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln, mit Proteinen aus Fisch und Meeresfrüchten statt rotem Fleisch, Fetten aus Olivenöl statt Butter und Kohlehydraten aus Weizenbrot, dazu Rotwein in Maßen, steht bei Ernährungswissenschaftlern derzeit zu Recht hoch im Kurs. Studien haben gezeigt, dass Personen, die sich mediterran



ernähren, seltener an Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall erkranken. Darüber hinaus gibt es Hinweise für günstige

Auswirkungen auf Alterungsvorgänge im Gehirn.

Menschen, die sich mediterran ernähren, erkrankten in epidemiologischen Studien seltener an degenerativen

Hirnerkrankungen wie Morbus Alzheimer oder Morbus Parkinson.“

<https://www.aerzteblatt.de/news/studie-mediterrane-kost-verlangsamt-hirnatrophie-im-alter/>

## 8) Eiweißquellen

tierisch:  
Eier, fetter Seefisch  
helles Fleisch,  
Milchprodukte

pflanzlich: Nüsse, Samen,  
Kerne, Hülsenfrüchte,  
Sojaprodukte  
Vollkorngetreide

## 9) Wasser

Lebenseelixier für den gesamten Körper. Es sorgt für die elektrische Leitfähigkeit im System.

## 10) Guter Schlaf für Wohlbefinden und Gesundheit

**Körper und Geist regenerieren sich, um emotional und körperlich ausgeglichen agieren zu können. Unser Nervensystem überträgt die Signale vom Gehirn zu den verschiedenen Organen und Muskeln. Während des Schlafs fährt der Stoffwechsel herunter. Das gilt auch für die Aktivität der Nervenzellen.**



**So können sie sich regenerieren und erholen. Schlafmangel erhöht die Empfindlichkeit der Nervenzellen, so dass unauffällige Reize als schmerzhaft empfunden werden können.**