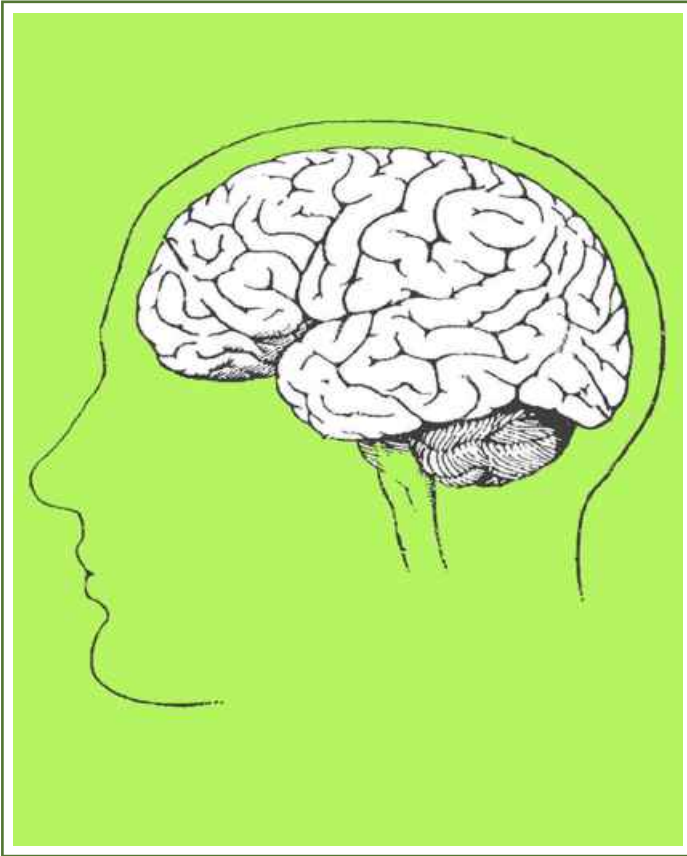


Hirnleistung

Von Dr. Detlef Eichberg



Ein dicht gepacktes Netzwerk von Milliarden Nervenzellen sorgt in unserem Oberstübchen für eine pausenlose Verarbeitung und Steuerung sowohl seelischer, als auch organisch-körperlicher Aktivitäten. Jede einzelne Nervenzelle wiederum knüpft bis zu zehntausend Kontakte zu umliegenden Kumpanen. Somit werden die unvorstellbar vielen und komplexen Vorgänge im Bereich Stoffwechsel, Kreislauf und Bewegung, als auch Prozesse des Fühlens, Denkens und Erinnerns ermöglicht. Auf rein materieller Ebene können wir die Hirnleistung wie im Prinzip alle Vorgänge in unserem Organismus- auf elektro-chemische Ereignisse reduzieren. Man stelle sich vor: auch Gefühle wie Liebe oder die Erinnerung an unsere Kindheit können wissenschaftlich mit dem Fluss von Elektronen und dem „Andocken“ bestimmter Moleküle an Rezeptoren erklärt werden. Trotzdem bleibt das Geheimnis der Auslöser und Lenker der Hirnfunktionen ungelöst immer wenn die Hirnforschung ein Türchen öffnet, ist noch eins dahinter... Mit zunehmendem Alter verliert nun leider unser Biocomputer schleichend seine Funktionstüchtigkeit. Man kann aber wie generell in allen Bereichen unserer „organischen Hardware“- aktiv gegensteuern. Hirnforscher haben nämlich herausgefunden, dass unser Hirn wie ein Muskel trainiert werden kann. Durch Hirn-Jogging können wir bis ins hohe Alter geistig flexibel, elastisch und wach bleiben. Also sollten wir soziale Kontakte pflegen, Kreuzworträtsel lösen, täg-

lich ein paar Seiten lesen, Neugierig sein (auf Neues, nicht auf die Nachbarn), um dann auch wieder geistig zu entspannen. Wenn wir uns mit solcherlei Übungen beschäftigen, werden die für Konzentration, Gedächtnis und andere Hirnfunktionen notwendigen Botenstoffe (Transmitter) schneller neu gebildet und bei Bedarf in Sekundenschnelle frei gesetzt. Aber auch das pharmazeutische Nähkästchen hält einiges an Unterstützung bereit. Allem voran Mittel gegen altersbedingte Gedächtnisstörungen (Demenz). Diese verschreibungspflichtigen Medikamente verzögern den Abbau von Acetylcholin im Gehirn, was zu einer nachweisbar deutlichen Verbesserung der Hirnleistung führt.

Aus naturheilkundlicher Sicht machen Ginkgo, Ginseng und Dimethylaminoethanol (DMAE) Sinn. Während Ginkgo über eine Verbesserung der Durchblutung die Sauerstoffversorgung sichert, fördert Ginseng die Reizleitung. DMAE schließlich ist die Ausgangssubstanz, aus der unser Organismus selbst Acetylcholin bilden kann, was sich wiederum leistungssteigernd im Oberstübchen auswirkt.

Kleiner Test zum Schluss: Was gab ´s denn vorgestern zum Mittagessen?