

3 Basics für ein fittes Gehirn

Die Kunst liegt in den kleinen Schritten, die wir täglich gehen. Bewusste Wiederholung und Hingabe sind der Schlüssel für fast alles im Leben.

Frederike Abend

Trinke genug Wasser

Dein Wasserhaushalt entscheidet mit über die Funktionsfähigkeit deines Gehirns. Deswegen ist es wichtig täglich genug zu trinken. Besorge dir eventuell eine Flasche, von der du weißt, wie viel Wasser reinpasst, damit du dich überprüfen kannst.

Bewegung

Sowohl Ausdauersport als auch Krafttraining sind gut für dein Gehirn. Am besten täglich und fange klein an, damit du leichter dran bleiben kannst und wieder einsteigst.

Nährstoffe

Achte auf eine ausgeglichene Ernährung. Der Mensch braucht alle Stoffe, wie Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate im richtigen Maße. Omega 3 spielt zum Beispiel auch eine wichtige Rolle, genauso wie Ballaststoffe, die über den Darm auch auf dein Gehirn einwirken können. Frederike Abend