



WASSERVERBAND
NORDSCHAUWBURG

Dünger fürs Gehirn

Drei Dinge braucht das Gehirn: Unser persönlicher Großrechner lebt unmittelbar von drei ganz wichtigen Substanzen – nämlich von Wasser, Sauerstoff und von Kohlehydraten, sprich vom Zucker. Ohne diese einfachen aber wertvollen Substrate würden unsere intellektuellen Fähigkeiten sofort eintrüben bis hin zur Bewusstlosigkeit. Grundsätzlich sollten wir von allem im Überfluss haben, doch die Realität sieht leider anders aus.

Unser Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser, das Gehirn sogar zu 90 Prozent aus feuchtem Nass. Und obwohl wir in keinem Dürregebiet leben, sieht es in unserem Körper oft aus wie in der Sahelzone. Pro 25 Kilogramm Körpergewicht sollten wir einen Liter Wasser trinken, aber das schaffen nur wenige. Gerade ältere Menschen trinken nur noch, wenn sie Durst haben, und den verspüren sie nur noch selten. Und wenn das Durstsignal kommt, ist der Körper oft schon so trocken wie ein Staubtuch – mit großen Folgen für das Gehirn. Wenn unsere Körperzellen zehn Prozent weniger Flüssigkeit haben, verfügen sie über 30 Prozent weniger Energie. Das macht sich in unserem Gehirn ganz besonders schnell bemerkbar. Kaffee und Alkohol als klassische Flüssigkeitsräuber verstärken das Problem. Auch Saunagänger gleichen die verlorene Flüssigkeit oft nicht ausreichend aus – und haben noch drei Tage nach dem Saunieren ein messbar schlechteres Kurzzeitgedächtnis. Am besten stellen Sie sich Ihre erforderliche Trinkmenge schon morgens auf den Tisch – und abends müssen die Flaschen leer sein! Übrigens: Zwei Drittel der Trinkmenge sollte bis 14.00 Uhr verklappt sein – wegen der Nachtruhe!

Auch der allgegenwärtige Sauerstoff kommt oft nicht wirklich an in unserem Gehirn. Der Grund: Unter Stress atmen wir schneller als in Ruhe, ungefähr 15 bis 20mal pro Minute. Da-

durch kommt der Sauerstoff nicht wirklich in den Alveolen an. Nur in diesen Lungenbläschen findet nämlich der eigentliche Sauerstoffaustausch statt. Bei einer flachen Hechelatmung pendelt der Sauerstoff zwar innerhalb der Luftröhre hin und her – aber ohne wirklich an den Bestimmungsort zu gelangen. Totraumbelüftung nennt man das im Fachjargon. Wenn man aber langsam atmet, so ungefähr viermal pro Minute, werden die Atembewegungen automatisch tiefer und die Sauerstoffsättigung des Blutes messbar besser. Davon profitiert wiederum das Gehirn!

Last but not least mangelt es oft am Zucker. Das heißt aber nicht, dass man nun ungehemmt an der Zuckerdose naschen sollte. Das ist eher kontraproduktiv. Das Problem ist häufig, dass sich das große Organ Muskel auf Kosten des kleinen Organs Gehirn ernährt. Die Muskeln haben die Wahl, ob sie Fett oder Zucker verbrennen. Das Gehirn dagegen kann nur vom Zucker leben. Kopfarbeitermuskeln haben oft die Fähigkeit zur Fettverbrennung verloren und fressen dann dem Gehirn das Futter weg. Die Folge: Wir werden schnell müde, fahrig und unkonzentriert – oft begleitet von Heißhungerattacken, denn auf abfallende Zuckerspiegel reagiert das Gehirn sehr sensibel. Immerhin beansprucht das Gehirn 25 Prozent von unserem Grundumsatz. Ein Zuckermangel macht sich da ganz schnell bemerkbar. Durch ein regelmäßiges leichtes Ausdauertraining lernen die Muskeln aber schnell wieder, Fett zu verbrennen. Der Vorteil: Der Zucker bleibt dem Gehirn vorbehalten, und die Muskeln verbrennen gefährliches Fett und Cholesterin rund um die Uhr, sogar wenn wir nachts im Bett liegen und schlafen. Dadurch sinkt wiederum das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Wir schlagen also zwei Fliegen mit einer Klappe.

Dr. Michael Spitzhart