Anti-Aging fürs Hirn

Guiseppe Verdi komponierte im Alter von achtzig Jahren die Oper Falstaff. Arthur Rubinstein interpretierte noch in seinem neunzigsten Lebensjahr begeisternd Chopins Klavierkonzerte. Heute ist bekannt, dass viele Verbindungen unterschiedlicher Gehirnregionen erst ab etwa vierzig Jahren zustande kommen. Beginnt dann bereits die Ausbildung der so genannten Altersweisheit?

«Das Hirn altert nicht», erklärte Jo Marty, Management-Trainer und Präsident der Vereinigung für Biochemie an einem Vortrag in der Bahnhofapotheke in Burgdorf zum Thema geistig frisch und mental fit. Jede Situation, die eine intellektuelle Herausforderung darstellt, stimuliere die Verknüpfung von Nervenzellen und vergrössere dadurch die Leistungsreserven des Gehirns. Sportliche Aktivitäten trainieren das Hirn ebenfalls. Jo Marty meint, auch gähnen, lachen, lesen, Musik hören, tanzen oder sich mit Freunden treffen stimuliere das Hirn. Fazit: Der Name täuscht, die grauen Zellen mögen es kunterbunt. Und bei jeder neuen Information entscheidet unser Hirn innert Sekunden, ob diese gespeichert wird oder nicht.

Geistiger Notizblock

Das «Ultrakurzzeitgedächtnis» bewahrt Eindrücke für wenige Sekunden bis Minuten. Es funktioniert wie ein Arbeitsspeicher oder geistiger Notizblock. Über Stunden oder Tage werden Informationen im «Kurzzeitgedächtnis» gespeichert, und was als wesentlich eingestuft wird, kommt in die Abteilung «Langzeitgedächtnis». Das erklärt, warum wir uns nach vielen Jahren an den Namen eines Menschen erinnern, der uns einmal beeindruckt hat, aber den Namen eines zufälligen Gegenübers noch während eines kurzen Geplauders vergessen. Lernen setzt voraus, dass etwas vom Gehirn als sinnvoll eingestuft und bewusst verarbeitet wird. Um optimal zu funktionieren, benötigen unsere grauen Zellen auch regelmässige Pausen, genügend Schlaf, eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung und – ganz wichtig – Flüssigkeit. Gemeint sind mit trinken nicht Cola & Co., Kaffee oder Tee. Unser Organismus und unser Hirn benötigen reines Wasser. Wasser hat – und damit bleiben wir beim Thema – auch ein Gedächtnis und zeigt, mit welchen Substanzen und Strahlungen es in Kontakt gekommen ist. Dies kann fotografisch und mit elektromagnetischen Messungen sichtbar gemacht werden.

Lebendiges Wasser

Am besten für unsere Gesundheit ist ein Wasser, das unserer Zellflüssigkeit am nächsten kommt. Diesem Anspruch gerecht wird gemäss verschiedener wissenschaftlicher Untersuchungen das so genannte Maunawai-Wasser. Erarbeitet haben das spezielle Filtersystem der japanische Forscher Masaru Emoto und Professor Bernd Kröplin von der Universität Stuttgart. Der Auslöser waren die im Rahmen einer pflanzenphysiologischen Studie entlang eines kleinen japanischen Baches gewonnenen Erkenntnisse über die dortige Flora und Fauna. Das besonders kräftige und gesunde Wachstum veranlasste die Forscher vor über fünfzig Jahren, die Gesteinsschichten und weitere Parameter genauer zu untersuchen. In Zusammenarbeit mit Professor Kröplin, der deutschen Ernährungsfachfrau Maria Knoch und weiteren europäischen Wissenschaftlern verschiedener Universitäten ist nach langjähriger Forschung und Entwicklung ein spezielles Filtersystem entstanden. Ein Filter für unser als sauber eingestuftes einheimisches Leitungswasser?

«Dem Wasser, das aus dem Hahn fliesst, werden je nach Wasserfassungsort Chemikalien wie Chlordioxid und Desinfektionsmittel in geringen Mengen mit auf den Weg gegeben», erklärte ein Brunnenmeister. Chemisch sei dies bis zum Wasserhahn nicht mehr nachweisbar, die Information hingegen bleibt gespeichert. Nach dem Durchlaufen durch die fünf Stufen umfassende Filtrieranlage des Maunawai-Systems mit Schichten aus Aktivkohle, Kokos, Turmalin, Keramik, Zeolith, Quarzsand und Kalzium sind auch diese unerwünschten, im Wasser(-gedächtnis) gespeicherten Informationen gelöscht.

Ein Plus des Systems ist der völlig natürliche Durchfluss. Es werden weder ein Wasser- noch ein Stromanschluss benötigt. Langjährige Anwender erklären: Ich habe schon nach kurzer Zeit abgenommen, meine Pflanzen wachsen besser, meine Kinder trinken wieder Wasser und lernen konzentrierter. ▶

Gratis *Broschüre*

"Kieselsäure aus der Ursubstanz"

Name / Vorname

Adresse

PLZ / Ort

Einsenden an: Somona GmbH - 4657 Dulliken

Vitamin D für das Immunsystem

Vitamin D hat eine grundlegende Funktion im Immunsystem, wie eine neue Arbeit von Forschern der Universität Kopenhagen bestätigt. Vitamin D weckt die Killerzellen der Körperabwehr aus einem inaktiven Zustand und befähigt sie zum gezielten Angriff auf Krankheitserreger. So wird das Immunsystem durch Vitamin D überhaupt erst aktiviert. Eine andere grosse Studie aus den USA hat belegt, dass das Erkältungsrisiko bei tiefen Vitamin-D-Werten um bis zu 41 Prozent höher ist.

60 Prozent der Schweizer Bevölkerung hat im Winter zu tiefe Vitamin-D-Werte!

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Einerseits entsteht in der Schweiz vor allem im Herbst/Winter ein Mangel an UV-Licht und somit auch an Vitamin D. Andererseits wird mit der heutigen Ernährungsweise nur noch ein geringer Anteil an Vitamin D zugeführt.

Alle Jahre wieder – kaum einer bleibt verschont!

Sie trifft praktisch jeden und nur die wenigsten kommen ohne Grippe und/oder Erkältung durch die nasskalte Jahreszeit. Dies wird durch die tiefen Vitamin-D-Werte noch begünstigt.

Der beste Schutz gegen Erkältungskrankheiten ist ein starkes körperliches Abwehrsystem. Vor allem, wenn das Thermometer unter Null sinkt, ist es wichtig, gut gewappnet zu sein. Um das Immunsystem zu stärken, helfen eine ausgewogene Ernährung, eine gesunde Lebensweise sowie ein gut gefülltes Vitamin-D-Depot. Hier kann zum Beispiel Halibut classic Mängel ausgleichen.

Urs Tiefenauer

Vitamin D zur Winter-Prophylaxe:

- 60 Prozent der Bevölkerung ist im Winter mit Vitamin D unterversorgt.
- Vitamin D aktiviert das Immunsystem.
- Ein hoher Vitamin-D-Spiegel kann das Erkältungsrisiko markant senken.
- Fetter Fisch und Lebertran enthalten hohe Mengen an natürlichem Vitamin D.

Körperfreundliches
EXPRESS
Magnesium

Unterstützt die Muskelfunktion

Das neue Direktgranulat mit Magnesiumcitrat wie es als Baustein im Körper vorkommt.

- Schnell. Stark. Direkt.
- Ohne Zucker und ohne künstliche Süss- und Farbstoffe
- Nur 1 x täglich

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Löst sich im Mund ganz ohne Wasser auf

Auch als Brausetablette erhältlich.

DG
DOETSCH GRETHER AG · BASEL

www.diasporal.ch

Licht für die grauen Zellen

Sehr wichtig für unsere Hirnzellen ist auch gutes Licht. Wer mit schlechter Beleuchtung während Stunden vor dem PC sitzt oder liest, malträtiert nicht nur die Augen. Auch das Hirn ermüdet. Die Folgen sind nachlassende Konzentration, Augenbrennen, Gereiztheit oder Kopfschmerzen. Was aber ist gutes Licht? Die Sonne erreicht um die Mittagszeit etwa sechs- bis achttausend Kelvin. Mittleres Tageslicht erreicht zirka 5500, eine Glühlampe rund 2800 Kelvin. Für Hirn und Augen am besten ist – neben dem natürlichen Tageslicht – die neue Generation von Lichtquellen, die LED. «Qualitativ gute LED-Lampen und -Scheinwerfer pulsieren nicht», erklärte der Elektroniker Ralf Ittermann aus Ruhla. Pulsierendes Licht, auch wenn dies nicht sichtbar ist, könne das Auge als unangenehm empfinden. Die Ittermann electronic GmbH forscht seit Jahren im Bereich Beleuchtungen und hat sich unter anderem auf die Entwicklung von High-Power-LED-Anwendungen und deren Steuerung spezialisiert. Dabei stehen die Aspekte Mensch und Gesundheit im Vordergrund: «Lichtkörper mit einer möglichst geringen Abstrahlung von elektromagnetischen Wellen schonen Augen und Hirn», betonte der Lichtfachmann.

Megapower fürs Hirn

Stehen Sie vor wichtigen Entscheidungen, könnte ein **Neuro-Shake** das Hirn «frei machen». Mischen Sie dazu die Schüssler-Salze Nr. 5 (10 Tabl.), Nr. 8 (3 Tabl.), Nr. 7 (7 Tabl.) und Nr. 16 (2 Tabl.) mit Sojamilch und 1 EL Molat.

Konzentrationsfördernd und belebend wirkt ein Drink mit den Schüssler-Salzen Nr. 3, 5, 6 und 11 (je 7 Tabl.), 2 EL Molat, 1 Banane, 1 TL Rapsöl und etwas Niacin und Guarana-Pulver.

Für geistige Frische und mentale Ausdauer sorgen **Nüsse und Datteln**. Zum Frühstück täglich ein paar Nüsse und Datteln kauen.

Gut fürs Hirn sind Heidelbeeren und Brennnesseln. **Heidelbeeren** enthalten hochwertige essentielle Zuckerarten. Die **Brennnessel** sorgt für eine gute Durchblutung der Hirnareale, gibt Elastizität und versorgt uns mit Eisen und Chlorophyll. Beides ist im Fachhandel als Getränk oder/und Elixier erhältlich. Beim Lernen unterstützen uns **Nüsse und Sauerkraut(-saft)** oder der Lern-Drink mit den Schüssler-Salzen Nr. 3 und 5 (je 10 Tabl.), Nr. 6 (5 Tabl.), sowie Nr. 8 und 21 (je 3 Tabl.). Alles in abgekochtem Wasser auflösen und in kleinen Schlucken trinken.

Allgemein stärkend und reinigend wirkt der **Löwenzahn.** Taraxacum als MFT-Tinktur (in Apotheken erhältlich), wirkt erdend, zentriert und fördert die geistige Klarheit. In der Natur wendet sich der Löwenzahn immer dem Licht zu und setzt sich gegen alle Widerstände durch.

Gertrud Krieg

Auskünfte und Unterlagen

- Hendel Dr. med. Barbara: Wasser vom Reinsten, Ina Verlag, www.dr-barbara-hendel.de
- Ittermann electronic GmbH, Ruhla, www.ittermann.de: Licht für Gesundheit und Wohlbefinden.
- Kröplin Prof. Bernd: Welt im Tropfen, Gedächtnis und Gedankenformen im Wasser. GutesBuch-Verlag. www.weltimtropfen.de

Die Natur hilft.