

Aus dem Haus der Gesundheit

Unser Gedächtnis – Einfach phänomenal



**HAUS DER
GESUNDHEIT**

physio-mobil
im Haus der Gesundheit

PHYSIO-BALANCE
Physiotherapie GmbH
Dania Negele



PRAXIS FÜR KLASSISCHE
HOMÖOPATHIE
Desirée Potetz

H
JUTTA HOFER
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Apotheke
am St. Martins-Ring

www.haus-der-gesundheit.li

ESCHEN 501 Zahlenziffern in 5 Minuten auswendig lernen – das ist der Weltrekord unter den Gedächtnissportlern. Eine solch extreme Gehirnleistung ist im täglichen Leben gottlob nicht gefragt, und doch wünschen sich Jung und Alt ein verlässliches Gedächtnis, um den Anforderungen in Schule, Beruf und Alltag gewachsen zu sein. Damit unsere Hirnzellen fit bleiben und sich immer wieder neue Verknüpfungen (Synapsen) bilden, ist lebenslanges Ler-



Das Wichtigste für ein leistungsfähiges Gehirn ist ein erholsamer Schlaf. (Foto: ZVG)

nen angesagt. Das Wichtigste für ein leistungsfähiges Gehirn ist ein erholsamer Schlaf. Das Gehirn nutzt die Nachtruhe, um zu verarbeiten, was es tagsüber geleistet hat. Auch körperliche Aktivität, mit Vorteil Ausdauersport, kann durch erhöhte Sauerstoffzufuhr helfen, die Konzentration zu verbessern. Die Ernährung sollte ausgewogen sein, gewisse Medikamente wie Schlafmittel so sparsam wie möglich zum Einsatz kommen. Zur Verbesserung der Konzentration und des Gedächtnisses können verschiedene Nährstoffsupplemente eingesetzt werden. Sehr gute Resultate liegen dazu für Omega-3-Fettsäuren vor, entweder über regelmäßigen Fischverzehr oder durch Ergänzungspräparate mit Fischöl (pflanzliche Alternative: Hanf-, Perilla- und Schwarzkümmelöl). Für eine gesunde geistige Entwicklung des Kindes sollten insbesondere Schwangere und Stillende ausreichend damit versorgt sein. Die positive Wirkung der Fettsäuren auf die Gehirnzellen wird unterstützt durch Phospholipide wie Phosphatidylserin, das im Lezithin vorkommt. Da das Gehirn aufgrund des hohen Sauerstoffumsatzes besonders anfällig ist gegenüber Oxidationen, ist auch die

Einnahme von Antioxidantien (Vitamin C, Vitamin E, Astaxanthin, Zink usw.) sinnvoll. Pflanzliche Heilmittel aus Ginseng und Ginkgo können die Konzentration verbessern, indem sie die Durchblutung der Hirnzellen fördern. Um das Gedächtnis zu unterstützen, sollten entsprechende Präparate frühzeitig und regelmässig eingenommen werden. Bei intensiven Lernphasen vor Prüfungen genügt in der Regel die Zufuhr während einiger Wochen, wobei eine regelmässige und dosierte Zuführung bei Konzentrations- oder Lernschwierigkeit vorzuziehen ist. Gerne beraten wir Sie in der Apotheke persönlich zu Ihren Fragen rund um das Thema Gedächtnis und finden gemeinsam mit Ihnen die für Sie geeignete Lösung. Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne.



Name:
Florentina Schädler

Eidg. dipl. Apothekerin

Apotheke am
St. Martins-Ring

www.apotheke-am-stmartinsring.li