

## **PRESSE-MELDUNG**

1. Welttag des Gehirns, Gehirn, Gesundheit, Brainfood, Fitness fürs Gehirn, Konzentration, Evolution, Paläo, Paleo, Tipps

### **9 Tipps für mehr Gehirn-Fitness: 1. Welttag des Gehirns Ursprünglicher Genuss bringt das Steinzeit-Gehirn wieder auf Trab**

**Frankfurt, 20. Juli 2014.** Jeder Dritte ist von Demenz oder einem Schlaganfall betroffen. Depression, Tumoren, chronischer Kopfschmerz und durch Stress ausgelöste Konzentrationsprobleme setzen der Gehirngesundheit immer häufiger zu. Gleichzeitig verlangt das moderne Leben eine besondere körperliche und geistige Leistungskraft. Die Neurologie-Weltföderation hat daher den 22. Juli 2014 zum ersten Welttag des Gehirns erklärt. Ernährung und Bewegung zählen zu den wichtigsten Faktoren, die das Gehirn gesund und leistungsstark halten. Vielen Menschen fällt es aber schwer, dies ausreichend umzusetzen.

Oft liegt es daran, dass die Maßnahmen nicht gehirn-gerecht sind. Unser Gehirn stammt aus der Altsteinzeit. „Deshalb sollten wir uns wieder an der Lebensweise der Jäger und Sammler orientieren, an dem, was sie gegessen haben, wie sie sich bewegten, wie sie Probleme meisterten, wenn wir unserem Gehirn etwas Gutes tun wollen“, so die Evolutionsbiologin Sabine Paul. Sie hat sich darauf spezialisiert, evolutionäres Wissen für den Alltag nutzbar zu machen, um Gesundheit und Leistungskraft zu fördern.

### **Ursprünglicher Genuss – ein Schlüssel zur Gehirngesundheit**

Zurück zu den Ursprüngen? „Es ist sehr effektiv, denn es passt genau zu unserem Hirn. Und es ist genussvoll. Wenn Sie langfristig gesund bleiben möchten, ist Genuss ein entscheidender Schlüssel – je ursprünglicher, desto besser“, ist Paul überzeugt. In ihren Vorträgen

und Trainings gibt sie dazu konkrete Tipps.



### **9 Tipps für dauerhafte Gehirn-Fitness**

1. Archaisch kochen: liefert Bausteine für Nervenzellen und Gehirnbotenstoffe. Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch oder Hülsenfrüchte (Linse, Kichererbse) mit dunklem Salat (Rucola, Lollo rosso) oder buntem Gemüse kombinieren (Paprika, Lauch, Spinat).
2. Hirnnahrung für unterwegs: Nüsse und Trockenfrüchte liefern Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, die Bausteine der Gehirnbotenstoffe. Optimal sind Mandel, Walnuss, Haselnuss, Cashewkern und getrocknete Aprikose oder Dattel.
3. Wildpflanzen und Kräuter: haben bis zu zehnmal mehr Nährstoffe als normales Gemüse oder Salat. Löwenzahnsalat und Brennnesselgemüse liefern sehr viele Nährstoffe. Salbei verbessert das Gedächtnis, sogar bei bestehender Alzheimer-Erkrankung.
4. Wasser: Das Gehirn besteht zu über 70 Prozent aus Wasser. Wassermangel setzt die Konzentrationsfähigkeit herab. Daher: Regelmäßig ein Glas Wasser trinken. Für mehr Geschmack mit Pfefferminze, Zitronenmelisse oder Früchten wie Himbeeren aromatisieren.
5. Blick auf die Natur: Das Gehirn empfindet die Natur noch aus der Jäger-Sammler-Zeit als wohltuend. Etwa zehn Minuten Aufenthalt im Grünen steigern die Konzentrationsfähigkeit.
6. Barfuß gehen: Ursprüngliches Gehen stimuliert die Nervenenden in der Fußsohle und lenkt die Aufmerksamkeit auf den Untergrund. Der Effekt nach rund zehn Minuten: Entspannung und neue Energie fürs Gehirn.
7. Schlaf: Jäger und Sammler ruhen zwischen ihren Aktivitäten. In Ruhephasen und im Schlaf werden Erlerntes und Erlebtes verarbeitet und das Gedächtnis strukturiert. Ausreichend Nachtschlaf und einen Powernap oder Ruhephase von 15 Minuten in der Mittagszeit nutzen.
8. Liegende Acht: Die Zusammenarbeit von linker und rechter Gehirnhälfte macht kreativ. Eine einfache Augenübung, angelehnt an die Blickbewegung der Jäger und Sammler verbindet die



Hirnhälften: mit den Augen mehrfach und in beide Richtungen eine liegende Acht abfahren.

9. Neues: Jäger und Sammler wechseln im Lauf der Monate immer wieder ihren Lagerplatz und stellen sich auf neue Situationen ein. Probieren Sie einmal im Monat etwas Neues – das stimuliert das Gehirn und hält bis ins Alter fit.

### **Über Dr. Sabine Paul und das PaläoPower-Institut**

Dr. Sabine Paul, Molekular- und Evolutionsbiologin, ist Gründerin und Leiterin des PaläoPower-Instituts für evolutionäre Strategien in Frankfurt a.M. Sie publiziert als Wissenschaftsautorin und ist Vortragsrednerin und Trainerin bei Unternehmen und Bildungseinrichtungen. Aktuelle Buchpublikationen:

PaläoPower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss, C.H.Beck-Verlag, München, 2. Auflage 2013

Das PaläoPower-Kochbuch: Energie und Lebensfreude aus der Steinzeitküche, C.H.Beck-Verlag, München, September 2014

„Paläo“ bedeutet „alt“ und steht für „Altsteinzeit“ (Paläolithikum). PaläoPower ist ein Synonym für die ursprüngliche Kraft, die in genetischen Programmen verankert ist, und Menschen zwei Millionen Jahre erfolgreich gemacht hat. Die evolutionäre Medizin geht davon aus, dass es zu Krankheiten oder Leistungsschwächen kommt, wenn genetische Programme Umweltfaktoren nicht zueinander passen. Das evolutionäre Wissen lässt sich für den Erhalt der Gesundheit und eine Optimierung der Leistungskraft nutzen. Diesen Ansatz verfolgt das PaläoPower-Institut vor allem in den Bereichen Gewichtsprobleme, Unverträglichkeiten, Konzentrationsprobleme, ADS, ADHS, Stress und Burnout.

### **Pressematerial auf unserer Website**

Bildmaterial und Presstexte zum Download: <http://palaeo-power.de/presse/>

### **Kontakt**

PaläoPower-Institut für evolutionäre Strategien  
Dr. Sabine Paul  
Skylineblick 14  
60438 Frankfurt a.M.  
Tel.: 069 - 219 240 17  
E-Mail: [info@palaeo-power.de](mailto:info@palaeo-power.de)  
<http://palaeo-power.de>