



gehirngesundheit.eu  
better brain, better life

# GEHIRN GESUNDHEITS GUIDE



**DEIN RATGEBER FÜR  
EINE OPTIMALE  
GEHIRNGESUNDHEIT**

## **B - R - A - I - N**

Die 5 Elemente für ein  
gesundes Gehirn

## **BRAINKILLER**

Faktoren, die deiner Leistungsfähigkeit  
und mentalen Gesundheit schaden.

## **BRAINBOOSTER**

Tipps und Empfehlungen, um Dein  
Gehirn zu boosten.

## **MACHEN**

Schritt für Schritt zu einem  
gesunden Gehirn.

### INHALT

#### GEHIRN

Die 5 Elemente für ein gesundes Gehirn.

#### ZELLE

Gehirngesundheit beginnt in der Zelle.

#### BEWEGUNG...

Bewegung ist ein wahres Wundermittel für dein Gehirn.

#### REGENERATION...

Erholungsphasen sind entscheidend für ein gesundes Gehirn.

#### AKTIVITÄT...

Neue Fähigkeiten fördern die Plastizität des Gehirns.

#### INTERKATION...

Beziehungen und Interaktionen sind essenziell für Gehirngesundheit.

#### NÄHRSTOFFE...

Das, was du isst, beeinflusst deine Gehirnfunktion.

#### MACHEN!

Step by Step. ...

B

R

A

I

N



# GEHIRN

Dein Gehirn ist das zentrale Steuerungsorgan deines Körpers – es verdient besondere Pflege und Aufmerksamkeit. In diesem Ratgeber lernst du die 5 Elemente kennen, mit denen du gezielt deine geistige Fitness fördern kannst. Tauche ein und entdecke, wie du deine Gehirngesundheit nachhaltig verbessern kannst.

# DIE 5 ELEMENTE



Ein starkes, gesundes Gehirn ist kein Zufall – es ist das Ergebnis bewusster Lebensgewohnheiten. Das BRAIN-Modell fasst die 5 Elemente zusammen, die direkt zur Erhaltung und Förderung der Gehirngesundheit beitragen.



## **Bewegung & Training**

Dein Hirn muss in Bewegung bleiben.



## **Regeneration & Entspannung**

Dein Gehirn braucht Erholung!



## **Aktivität & mentale Stimulation**

Bleib geistig auf Trab!



## **Interaktion & soziales Umfeld**

Gemeinsam fürs Gehirn!



## **Natürliche Ernährung & Nährstoffe**

Natürliche Nahrung für dein Gehirn.



# ZELLE

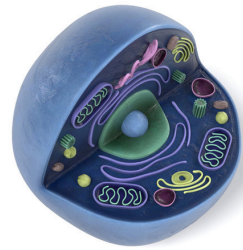
Unser Gehirn besteht aus Milliarden von Zellen, die ständig arbeiten, um Gedanken, Erinnerungen und Emotionen zu verarbeiten. Damit diese Zellen gesund bleiben und optimal funktionieren, brauchen sie die richtigen Nährstoffe, ausreichend Energie und eine schützende Umgebung.

# FOKUS ZELLE



Ein leistungsfähiges Gehirn basiert auf gesunden Nervenzellen (Neuronen) und deren optimaler Funktion. Jede einzelne Zelle ist ein kleines Kraftwerk, das Energie produziert, Informationen verarbeitet und lebenswichtige Botenstoffe herstellt. Nur wenn die Zellen gut versorgt und geschützt sind, kann das Gehirn langfristig gesund bleiben. Dafür sind folgende Faktoren verantwortlich.

---



## Mitochondrien

Ohne ausreichend Energie aus den Mitochondrien können Gehirnzellen nicht effektiv arbeiten. Ein Mangel führt zu Konzentrationsschwäche und mentaler Erschöpfung.

## Oxidativer Stress

Freie Radikale schädigen Zellstrukturen und beschleunigen den Alterungsprozess. Antioxidantien aus einer gesunden Ernährung schützen die Gehirnzellen.

## Entzündungen

Chronisch entzündliche Prozesse auf Zellebene schwächen das Gehirn und erhöhen das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen.

# BEWEGUNG & TRAINING

Regelmäßige Bewegung ist ein wahres Wundermittel für dein Gehirn. Sie verbessert die Durchblutung, sorgt für die Bildung neuer Neuronen (Neurogenese) und hilft, Entzündungen zu reduzieren. Körperliches Training stärkt nicht nur deinen Körper, sondern auch deine geistige Leistungsfähigkeit.

---



**Ausdauertraining:** Fördert die Produktion von BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), einem Protein, das das Wachstum und die Regeneration von Gehirnzellen unterstützt.

**Tipp: Starte mit 30 Minuten moderatem Cardio-Training, wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen, 3 Mal pro Woche.**

**Koordinations- und Krafttraining:** Übe regelmäßig koordinative Bewegungen wie Tanzen oder Balancieren. Kombiniere das mit moderatem Krafttraining, um kognitive und motorische Fähigkeiten zu stärken.

**Tipp: Mit nur 3 Minuten hoch intensivem BRAINKINETIK Braining (HIB = High intensive Braining) schaffst du auf effektive Weise die Basis für gesunde Zellen.**

# REGENERATION & ENTSPANNUNG

Erholungsphasen sind entscheidend für ein gesundes Gehirn. Während des Schlafs entfernt dein glymphatisches System Abfallstoffe wie Beta-Amyloid, die mit Demenz assoziiert werden. Entspannungstechniken fördern zudem emotionale Stabilität und Resilienz.



---

## Schlaf

Schlafe 7-9 Stunden. Achte auf eine kühle, dunkle und ruhige Schlafumgebung. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist essenziell.

## Entspannungstechniken

Meditation, Yoga und Atemtechniken reduzieren Stress, senken den Cortisolspiegel und entspannen das Nervensystem.

## Achtsamkeit und Pausen

Plane bewusste Pausen in deinen Alltag ein. Entspannte Hobbys wie Lesen oder Spaziergehen helfen dir, neue Energie zu tanken.

# AKTIVITÄT & MENTALE STIMULATION

Neue Fähigkeiten und Denkaufgaben fördern die Plastizität des Gehirns – das bedeutet, dein Gehirn bleibt anpassungsfähig und leistungsfähig. Durch regelmäßige mentale Stimulation kannst du Gedächtnis und Kreativität stärken.



---

**Lerne neue Fähigkeiten:** Probiere ein neues Instrument, eine Sprache oder einen kreativen Kurs aus.

**Rätsel und Denksport:** Sudoku, Schach oder Memory-Spiele trainieren Konzentration und Problemlösungsfähigkeiten.

**Kreativität:** Aktivitäten wie Malen, Musik oder Schreiben fördern die neuronale Vernetzung und senken Stress.

**Tipp - die ideale Kombination:**  
**Bewegte merkwürdige und neuartige BRAINKINETIK-Übungen.**



# BRAINKINETIK®

## DER SCHLÜSSEL ZU MENTALER STÄRKE

[brainkinetik.online](https://brainkinetik.online)

**TRAINIERE NICHT NUR DEINEN  
KÖRPER SONDERN AUCH DEIN  
HIRN! MIT BRAINKINETIK®  
MACHST DU BEIDES. WERDE  
BRAINER. MACH'S EINFACH.**

- 100 % ONLINE
- BEQUEM VON ÜBERALL
- KURZE EINHEITEN
- THEORIE & PRAXIS
- TOP PREIS-LEISTUNG



”

„Sehr gut durchzuführen da alles in kurzen Lektionen. Gut auch, Wechsel zw. Theorie und Praxis. Top!! Inhalte absolut relevant und verständlich aufgebaut. Kann die Ausbildung nur empfehlen!“

Jutta Schuhn, Diplomsporthelehrerin und Tanztherapeutin,  
Internationale Top-Presenterin in der Fitness Branche



# INTERAKTION & SOZIALES UMFELD

Der Mensch ist ein soziales Wesen – Beziehungen und Interaktionen fördern dein Wohlbefinden und sind essenziell für deine Gehirngesundheit. Einsamkeit hingegen kann negative Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten haben.



---

## Positive Beziehungen pflegen

Verbringe regelmäßig Zeit mit Freunden und Familie. Gemeinsame Aktivitäten wie Spieleabende oder gemeinsame Mahlzeiten stärken emotionale Bindungen.

## Gemeinschaft erleben

Engagiere dich in einer Gruppe oder einem Verein. Soziale Netzwerke fördern nicht nur dein emotionales Wohlbefinden, sondern können auch neuronale Netzwerke stärken.

## Virtuelle Interaktionen

Solltest du dich isoliert fühlen, können Videoanrufe oder Online-Communities eine Brücke schlagen.

# NÄHRSTOFFE & GESUNDE LEBENSWEISE

Das, was du isst, beeinflusst deine Gehirnfunktion. Eine ausgewogene Ernährung mit den richtigen Nährstoffen kann die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern und neurodegenerative Erkrankungen vorbeugen.



---

**Omega-3-Fettsäuren:** Diese findest du in fettem Fisch (z. B. Lachs, Makrele) oder in Nahrungsergänzungsmitteln wie Fischölkapseln oder veganem Algenöl.

**Antioxidantien:** Beeren, grüner Tee und dunkle Schokolade schützen deine Gehirnzellen vor oxidativem Stress.

**Vitamine und Mineralien:** Achte auf ausreichende Mengen von Vitamin B6, B12, Folsäure und Vitamin D. Bei Bedarf können gezielte Nahrungsergänzungsmittel unterstützen.

**Hydratation:** Trinke täglich 2-3 Liter Wasser, um die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten.

# BRAINKILLER



Dein Gehirn ist ein echtes Hochleistungsorgan – aber es gibt Faktoren, die es täglich ausbremsen. Diese sogenannten BRAINKILLER schaden langfristig deiner kognitiven Leistungsfähigkeit und mentalen Gesundheit.



---

## Alkoholmissbrauch

Alkohol erhöht das Risiko für Gedächtnisstörungen.

## Rauchen

Raucher haben ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle.

## Bewegungsmangel

Fehlende Bewegung führt zu geringerer Durchblutung des Gehirns.

## Ungesunde Ernährung

Stark verarbeitete Lebensmittel fördern Entzündungen im Gehirn.

## Chronischer Stress

Anhaltender Stress führt zu einer Überproduktion von Cortisol.

# BRAINBOOSTER



Dein Gehirn ist auf die richtige „Nahrung“ angewiesen – und das betrifft nicht nur die Ernährung, sondern auch Bewegung, Regeneration, Sauerstoff und die richtige Umgebung. Mit dem B.O.O.S.T.E.R.-Prinzip gibst du deinem Geist gezielt die Impulse, die er braucht, um wach, klar und leistungsfähig zu bleiben.

---



## Ausgewählte Empfehlungen - Links auf [gehirngesundheit.eu](http://gehirngesundheit.eu)

**B:** Bewusste Bewegung mit BRAINKINETIK

**O:** Omega 3 von Norsan

**O:** Oxygen durch richtiges Atmen

**S:** Schlafqualität mit dem Blackroll-Kissen

**T:** Trinkwasserfilter von Carbonit

**E:** Energetischer Schutz mit beyond matter

**R:** Ruhe und Entspannung mit brainwaves

# 5 GRÜNDE FÜR HOCHDOSIERTES OMEGA-3

Zur Aufrechterhaltung  
eines normalen  
Blutdrucks

Für unsere  
Herzfunktion



Für unser Gehirn

Für unser  
Sehvermögen

Zur Aufrechterhaltung  
eines normalen  
Triglyceridspiegels

NORSAN

Spare 15% mit dem Gutscheincode: **ET115**

[www.norsan.de](http://www.norsan.de)

# REZEPT: GRÜNER SMOOTHIE

- + Bio - Feldsalat 150 g  
*alternativ: anderes Blattgrün, Spinat, Kohlrabi-Blätter, Wildkräuter*
  - + 1 Bio - Apfel, geviertelt mit Schale
  - + Frischer Bio - Ingwer mit Schale
  - + Quellwasser 500 ml, still
  - + Bio - Zitrone, halbiert und geschält
  - + 1 Bio - Orange OHNE Schale
- 

## Zubereitung:

Der Mixtopf kann vor Beginn gerne im Kühlschrank vorgekühlt werden, bzw. alle Zutaten vor dem Verarbeiten kühlen. Alle Zutaten, außer das Wasser, in den Mixtopf geben (Blattgrün bitte immer ganz unten) und 1 Minute auf Stufe 10 mixen. Quellwasser dazu geben, soviel bis der Shake die gewünschte Konsistenz hat und nochmals 30 Sekunden auf Stufe 10 mixen. Ein Glas für den sofortigen Genuss einschenken und den Rest in einer Glasflasche im Kühlschrank aufbewahren.



# MACHEN!

## STEP BY STEP

Gute Vorsätze allein stärken kein Gehirn – nur konsequente, wiederholte Taten tun es. Unser Gehirn verändert sich nicht auf Knopfdruck.

Das Gehirn funktioniert nach dem Prinzip der Neuroplastizität. Neue Denk- und Verhaltensmuster entstehen nur, wenn sie immer wieder trainiert und angewendet werden. Ohne diese bewusste Wiederholung fallen wir unweigerlich in alte, oft ungesunde Gewohnheiten zurück.

Einmalige Motivation reicht nicht. Was zählt, ist die tägliche Umsetzung – auch in kleinen Schritten.

Komplexe Veränderungen entstehen aus einfachen Handlungen. Kleine, regelmäßige Schritte sind mächtiger als große, aber seltene Aktionen.

Jede Wiederholung stärkt die neuen Nervenverbindungen. Nur so werden gesunde Routinen zur festen Gewohnheit.



### FAZIT

Gehirngesundheit ist kein spontanes Ereignis, sondern das Ergebnis eines bewussten, schrittweisen Prozesses. Beginne heute mit dem ersten kleinen Schritt – und gehe morgen den nächsten. Dein Gehirn wird dir mit mehr Klarheit, emotionaler Stabilität und Leistungsfähigkeit danken. Der einzige Fehler ist, nicht anzufangen.