



KAPITEL MENTALE FITNESS



WASSER ALS GRUNDLAGE FÜR MENTALE FITNESS

Tausende von Gedanken, Eindrücken und Reizen – das Gehirn muss täglich viele Informationen verarbeiten und bringt damit eine enorme mentale Leistung. Wichtige Basis dafür ist Wasser. Das menschliche Gehirn besteht nicht nur zu einem Großteil (ca. 80 Prozent) aus Wasser, es benötigt auch täglich Wasser, um seiner Aufgabe als Schaltzentrale optimal nachkommen zu können. Natürlich sind Nährstoffe wie Traubenzucker (Glukose), Mineralstoffe, Vitamine, Eiweiß und Fett wichtig für die Funktionsfähigkeit des Gehirns. Doch ohne Wasser würden sie dort nicht ankommen, denn Blut, das die Nährstoffe transportiert, besteht zu ungefähr 80 Prozent aus Wasser.

WARUM EINE GUTE DURCHBLUTUNG SO WICHTIG IST

Eine gute Durchblutung, und damit einhergehend eine ausreichende Menge Wasser im Blut, ist für ein funktionstüchtiges Gehirn essenziell. Denn die Flüssigkeitszufuhr bestimmt den Blutdruck, die Füllung der Blutgefäße, die schon erwähnten Fließeigenschaften und somit die gesamte Durchblutung des Organismus und des Hirngewebes. Im Gegensatz zu anderen Organen, die je nach Bedarf mit Energie und Nährstoffen versorgt werden, ist das Gehirn auf die dauerhafte Zufuhr von Nährstoffen aus dem Blut angewiesen. Nervenzellen sind nicht in der Lage, Energie zu speichern, und daher muss die Versorgung mit Sauerstoff und Glukose über das Blut permanent laufen. Bei Wasserverlust, zum Beispiel durch starkes Schwitzen, nehmen die Fließeigenschaften des Blutes ab, und dies macht sich besonders in unserem Kopf bemerkbar, der mit Konzentrationsschwäche, Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen auf den Mangelzustand aufmerksam macht. Damit das Köpfchen fit bleibt, sollte also möglichst regelmäßig zum Glas Mineralwasser gegriffen werden. Damit das gelingt, lässt sich unter dem Stichwort „Plose-Trinkwoche“ kostenlos ein Post-it-Block bestellen, der an regelmäßiges Trinken erinnert. Dazu einfach eine E-Mail an plose@kommunikationpur.com schreiben.

Neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr über Getränke und Lebensmittel lassen sich noch ein paar andere Tipps im Alltag anwenden, die dabei helfen, die mentale Fitness zu fördern. Nachfolgend ein paar Ideen für ein fittes Köpfchen.

TIPPS ZUR STEIGERUNG DER MENTALEN FITNESS

1

BRAINFOOD SNACKEN

Lebensmittel wie Nüsse, Avocados und Haferflocken sind aufgrund ihrer Inhaltsstoffe wichtige Energielieferanten. Zudem wirken sich die enthaltenen B-Vitamine positiv auf die Gehirnleistung aus.

2

REGELMÄSSIG BEWEGEN

Wer Sport macht, trainiert nicht nur seinen Körper, sondern versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Das gelingt durch die erhöhte Blutzirkulation, die mit körperlichen Aktivitäten einhergeht. Regelmäßiges Spaziergehen kann die Durchblutung bereits um 20 Prozent steigern.

3

RÄTSEL LÖSEN

Macht Spaß und fordert die Gehirnzellen. Mit Spielen, die zum Denken anregen und kreative Lösungen fordern, bleiben Sie geistig flexibel. Da schnell der Gewohnheitseffekt eintritt, Aufgaben variieren und den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

KONTAKT

Plose Quelle AG
Julius-Durst-Strasse 12 | I-39042 Brixen
www.acquaplose.com/de

PRESSEKONTAKT

kommunikation.pur GmbH
plose@kommunikationpur.com

