



Mineralwasser

Der natürliche Brain-Drink



Inhalt

Mineralwasser ... sollten Sie sich durch den Kopf gehen lassen	3
Einfluss der Ernährung aufs Gehirn	4
Mehr trinken, besser denken	7
Mineralwasser – Mehr als nur Wasser	12
Wissenswertes zum Gehirn	16
Praktische Tipps für fitte Köpfe	20
Denksport – Lassen Sie Ihre grauen Zellen wachsen	24
BRAIN-GYM® – Helfen Sie Ihren Gedanken auf die Sprünge	26
Brain-Drinks – Schlau gemixt	28

Mineralwasser ... sollten Sie sich durch den Kopf gehen lassen

Bilder, Töne, Worte. Erfahrungen. Emotionen. Wissen. Das Gehirn muss vieles aufnehmen – auch jede Menge Flüssigkeit und Nahrung!

Unser Gehirn ist ein Hochleistungszentrum. Der Kraftstoff für unsere täglichen Denk- und Gedächtnisleistungen: Glucose, Vitamine und Mineralstoffe. Nur mit den richtigen Nährstoffen entfaltet das menschliche Gehirn seine volle Leistungsfähigkeit.

Mittlerweile gibt es die verschiedensten Möglichkeiten zur Steigerung der Hirnfunktion. Ob als Buch, Kurs oder Videospiele, Gedächtnistraining – alles erfreut sich großer Beliebtheit.

Doch es gibt ein näherliegendes und bewährtes Mittel für geistige Fitness: **Mineralwasser – der natürliche Brain-Drink ohne Nebenwirkungen.**

Mineralwasser unterstützt das Gehirn maßgeblich in seinen Funktionen – zum einen durch das lebenswichtige Element Wasser, zum anderen durch seinen natürlichen Mineralstoffgehalt. Ohne ausreichende Zufuhr von beidem kann auch der klügste Kopf nicht richtig funktionieren, geschweige denn zur Höchstform auflaufen.

Wie das Gehirn funktioniert, was es an Nährstoffen täglich braucht und wie Mineralwasser uns geistig fit und leistungsfähig hält, all das erfahren Sie in dieser Broschüre.

Wir wünschen Ihnen erfrischende Erkenntnisse.

Ihre Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

Einfluss der Ernährung aufs Gehirn

Nährstoffe sind der Baustein und Treibstoff für den gesamten Körper. Sie bauen neue Zellen auf, ersetzen verbrauchte Substanzen, erfüllen verschiedene dynamische Funktionen.

Das Gehirn hat einen besonders hohen Nährstoffbedarf. Es reagiert sehr stark darauf, was wir essen und trinken und arbeitet deutlich besser, wenn es optimal versorgt wird.

Die wichtigsten Nährstoffe, die das Gehirn benötigt sind: Sauerstoff, Glucose, Vitamine und Mineralstoffe. Weiterhin wichtig sind Proteine, Lipide und Lecithin.

Und nicht zu vergessen: ausreichend Flüssigkeit. Schließlich müssen die Nährstoffe über das Blut erst einmal ins Gehirn gelangen. Blut besteht zu 70 Prozent aus Wasser.

Hat der Mensch zu wenig getrunken, wird das Blut schnell zähflüssig und die Nährstoffversorgung gerät ins Stocken. Die Folgen: Das Denken und Konzentrieren fallen zunehmend schwerer, die geistige Leistungsfähigkeit nimmt rasant ab.

Mineralwasser ist daher ein ebenso wertvoller wie willkommener Brain-Drink, da er den Körper mit Mineralstoffen und lebenswichtiger Flüssigkeit versorgt.

Neben einer ausreichenden und rechtzeitigen Aufnahme von Nährstoffen über Essen und Trinken fördert auch körperliche Bewegung die Hirndurchblutung und geistige Fitness.

Wer all dies beherzigt, profitiert von einem klaren Kopf, innerer Ruhe sowie guter Konzentrations- und Merkfähigkeit.



Hauptnährstoffe fürs Gehirn

SAUERSTOFF

Die ständige Zufuhr von Sauerstoff ist notwendig für jede unserer Zellen. Sauerstoff wird im gesamten Körper benötigt: für den Stoffwechsel, zur Energiegewinnung und Wärmeproduktion. Einen besonders hohen Sauerstoffbedarf hat das Gehirn. Es macht zwar nur etwa zwei Prozent der Körpermasse aus, verbraucht aber etwa 20 Prozent des Sauerstoffs.

VITAMINE

Eine optimale Vitaminversorgung ist für den reibungslosen Ablauf der Gehirn- und Nervenfunktionen unerlässlich. Die Vitamine B1, B6 und B12, Pantothensäure und Niacin stehen in enger Beziehung zum Stoffwechsel der Nervenzellen.

MINERALSTOFFE

Wie Vitamine müssen Mineralstoffe dem Körper von außen zugeführt werden. Sie sind an fast allen Stoffwechselprozessen beteiligt. Unter anderem sind sie unverzichtbar für das Funktionieren von Nerven und den Wasserhaushalt und damit grundlegend für alle Gehirnfunktionen.

GLUCOSE

Das Gehirn ist auf eine dauernde Energiezufuhr durch Glucose, also Zucker, angewiesen. Anders als Leber und Muskulatur kann es Energie nicht speichern. 120 Gramm Glucose braucht das Gehirn pro Tag.

PROTEINE UND LIPIDE

Proteine sind unverzichtbare Elemente für Wachstum und Reparatur, Funktion und Struktur aller Zellen. Darüber hinaus sind sie Baustoffe für Nervenzellen und Synapsen, den Schaltstellen zwischen den Nervenzellen. Proteine lassen uns also schneller schalten.

Lipide sind wegen ihrer geringen Wasserlöslichkeit wichtig für die Struktur der Zelle und den Stoffwechsel. Sie werden maßgeblich für den Aufbau der Gehirn- und Nervenzellmembranen benötigt.

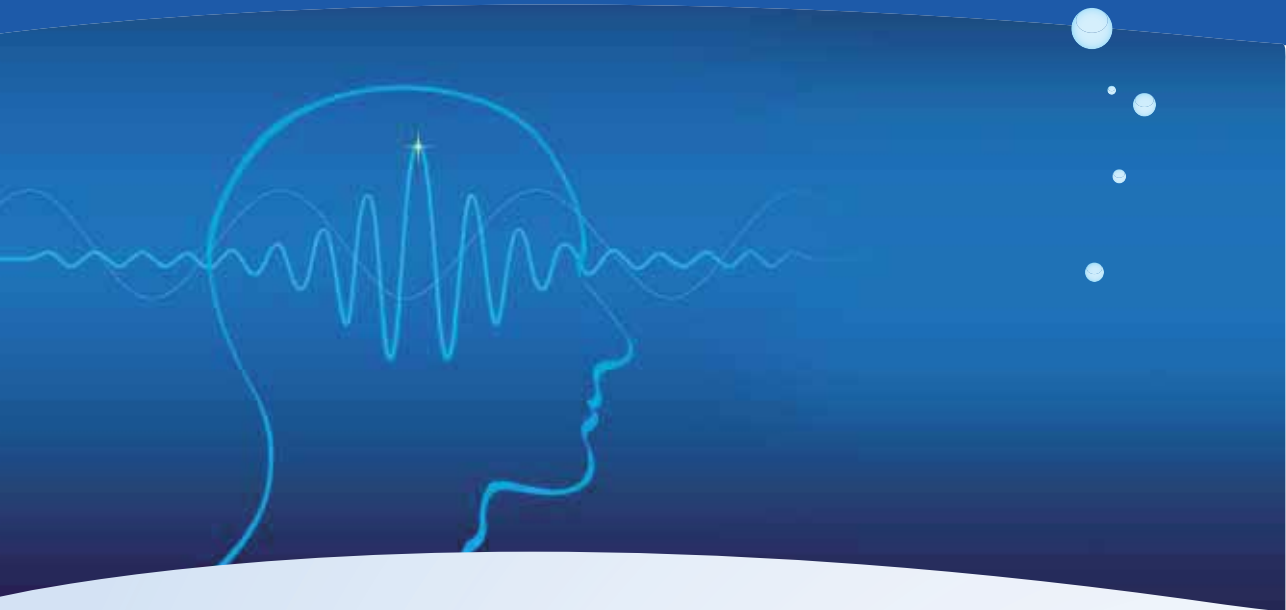
Mehr trinken, besser denken

Der Wasserhaushalt und die geistige Leistungsfähigkeit

Der Mensch ist nah am Wasser gebaut. Je nach Alter, Geschlecht, Muskel- und Fettanteil besteht er zwischen 50 und 80 Prozent aus Wasser. Den höchsten Anteil haben Neugeborene, den geringsten alte Menschen.



Wasser ist der zentrale Bestandteil aller Körperzellen und die Essenz der wichtigsten Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe und Verdauungssäfte. Es erfüllt lebenswichtige Funktionen. Wasser reguliert den Blutfluss und die Körpertemperatur, es dient als Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe und Abbauprodukte und als Partner bei chemischen Reaktionen. So spielt sich im Körper ein ständiger Wasserkreislauf ab, bei dem die Körperflüssigkeit permanent durch die Organe transportiert wird.



Auch für die geistige Leistungsfähigkeit spielt Wasser als Grundelement von Blut eine herausragende Rolle. Mit dem Blut werden alle Energiestoffe, vor allem Sauerstoff und Glucose, zu den Gehirnzellen transportiert. Nur ein gut durchblutetes Gehirn ermöglicht die ausreichende Versorgung aller Gehirnzellen mit Energiestoffen.

Ist die Durchblutung der Gehirngefäße gestört, wird das Hirngewebe schnell in Mitleidenschaft gezogen. Die Funktion der Hirnzellen lässt nach oder kommt ganz zum Erliegen.

Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr über Nahrung und Getränke ist daher lebenswichtig und immer eine Entscheidung mit und für das Köpfchen. Sie beeinflusst den Blutdruck, bestimmt die Füllung der Blutgefäße, die Fließeigenschaften des Blutes und damit die gesamte Durchblutung des Körper- und des Hirngewebes.

Doch was genau ist eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung?

Flüssigkeitsbedarf und Flüssigkeitsbilanz

Für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine tägliche Wasserzufuhr von etwa 2,5 Litern. Das entspricht der Menge, die über Atmung, Schweiß und Urin vom Körper täglich ausgeschieden wird.

Von den 2,5 Litern sollten 1,5 bis 2 Liter über Getränke aufgenommen werden, der Rest über Speisen. Bei körperlicher oder geistiger Belastung, zum Beispiel Sport, Hitze, Fieber, Magen-Darm-Erkrankungen oder anhaltendem Stress, kann der Bedarf schnell steigen.

Eine tägliche Wasseraufnahme von 2,5 Litern erscheint auf den ersten Blick überraschend hoch. Schaut man etwas genauer hin, wird schnell ersichtlich, warum der menschliche Organismus so viel Wasser benötigt.

Obwohl der Wassergehalt im menschlichen Körper überwiegt, verfügt der Organismus über so gut wie keine Wasserreserven. Jeder Milliliter des kostbaren Wassers wird im Körper und insbesondere im Gehirn dringend benötigt. So vermindert bereits ein Flüssigkeitsverlust von unter zwei Prozent die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Die Folgen nehmen mit jedem weiteren Wasserverlust deutlich zu.

Der Wassergehalt des menschlichen Körpers wird vom Gehirn gesteuert und von den Nieren kontrolliert. Trinkt man zu wenig, strömt Wasser aus den Zellen in die Blutgefäße. Zudem wird das antidiuretische Hormon (ADH) freigesetzt. Es bewirkt, dass die Nieren weniger Harn produzieren. Diese Reaktion kann den Wasserhaushalt und das Blutvolumen nur für kurze Zeit stabilisieren. Überlebt der Mensch ohne Nahrung bis zu 40 Tage, sind es ohne Wasser nicht einmal 100 Stunden.

Doch wie genau merkt man, dass man zu wenig trinkt?

Flüssigkeitsmangel erkennen und vorbeugen

Wer Durst empfindet, hat bereits einen Flüssigkeitsmangel. Durst ist ein Warnsignal des Körpers.

Normalerweise ist Durst ein gutes Maß für den Wasserbedarf. Doch mit dem Alter lässt das Gefühl dafür nach. Viele Senioren vergessen einfach zu trinken. Am merklichsten betroffen ist ihre Hirnleistung. Geistige Verwirrung und Konzentrationsschwierigkeiten sind gerade bei älteren Menschen oftmals eine Folge von Flüssigkeitsmangel. Ein Trinkplan kann hier Abhilfe schaffen.

Aber auch Jüngere nehmen Durst häufig zu spät wahr, weil Anstrengung, konzentriertes Arbeiten oder andere Reize davon ablenken.

Menschen mit einem schwach ausgeprägten bzw. zeitweise verdrängten Durstempfinden entwickeln häufig eine chronisch milde Form der Austrocknung. Dies gilt ebenso beim regelmäßigen Konsum größerer Mengen harntreibender Getränke und für die Einnahme bestimmter Medikamente.

Dabei genügt schon die Einhaltung einiger einfacher Tipps und Regeln, um sich vor mangelnder Flüssigkeitsaufnahme zu schützen. So sollte unter anderem immer die benötigte Menge an Flüssigkeit in Sicht- und Griffweite bereitstehen. Sei es am Schreibtisch, beim Sport oder unterwegs: Eine Flasche Mineralwasser passt überall hin.

FLÜSSIGKEITSMANGEL ERKENNEN

- häufige Müdigkeit
- trockener Mund, trockene Schleimhäute
- welke Haut, stehende Hautfalten
- Kopfschmerzen
- Verstopfung
- wenig und/oder dunkel gefärbter Urin
- körperliche Schwäche
- Vergesslichkeit

GETRÄNKE FÜR EINE POSITIVE FLÜSSIGKEITSBILANZ

Nicht entwässernde Getränke wie Mineralwasser unterstützen den Kreislauf, indem sie zu einer normalen Fließeigenschaft des Blutes und einer guten Füllung der Gefäße beitragen.

Einfluss eines Flüssigkeitsmangels auf die Hirnleistung

Nimmt die Körperflüssigkeit um über ein Prozent ab, spricht man bereits von Dehydration, also Austrocknung. Die Versorgung der Muskel- und Gehirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen lässt nach, das Blutvolumen sinkt, die Schweißbildung ist reduziert und die Körpertemperatur steigt an.

Auswirkungen einer nachlassenden Hirnleistung sind zum Beispiel:

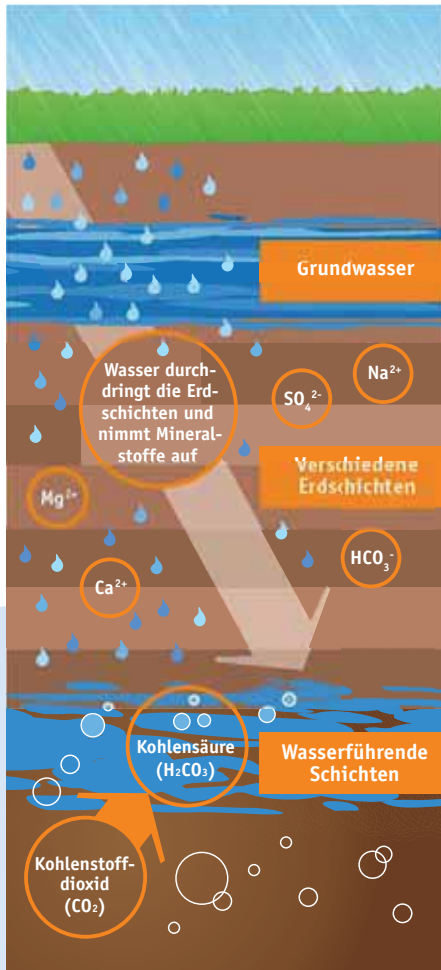
- Müdigkeit
- Aufmerksamkeitsdefizite
- Merk- und Konzentrationsstörungen
- Verwirrtheit, Wortfindungsstörungen
- Störungen des Abstraktionsvermögens
- Störungen der Kombinationsfähigkeit
- Verlangsamung der Reaktionsfähigkeit



Mineralwasser – Mehr als nur Wasser

Lassen Sie Ihre Gedanken sprudeln... mit Mineralwasser. Sei es mit oder ohne Kohlensäure, Mineralwasser ist gleich in mehrfacher Hinsicht der optimale Brain-Drink. Im Durchschnitt trinkt jeder Bundesbürger jährlich rund 130 Liter Mineralwasser.

Ein Produkt der Natur, ein Spiegelbild der Region



Mit über 500 Mineralwässern allein aus Deutschland gibt es das erfrischende Getränk in einer einzigartigen Geschmacks- und Angebotsvielfalt.

Jedes einzelne Wasser besitzt seinen charakteristischen Geschmack, geprägt durch die geologische Zusammensetzung der Böden und Gesteinsschichten, durch die es einst als Niederschlag gesickert ist.

Auf seinem Weg in die Tiefe wurde der Regen durch die verschiedenen Gesteinsschichten auf natürliche Weise gefiltert und gereinigt.

Die Gesteinsschichten, die das Wasser im Laufe der Zeit durchdringt, sind ebenfalls verantwortlich für den Mineralstoffgehalt des Mineralwassers. Das Wasser löst aus den Gesteinen wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente und nimmt diese auf.

Damit verfügt jedes Mineralwasser über einen spezifischen Mineralstoffmix und unverwechselbaren Geschmack. Jedes Mineralwasser ist ein Spiegelbild seiner Region.

Streng kontrolliert, rein natürlich genießen

Mineralwasser ist ein Naturprodukt für ungetrübten Genuss, für geistige und körperliche Höchstleistungen.

Um seine natürliche Reinheit zu bewahren, hat der Gesetzgeber die Mineral- und Tafelwasser-Verordnung (MTV) erlassen. Sie schreibt detailliert vor, welche Kriterien ein Mineralwasser zu erfüllen hat, wie es zu fördern und zu deklarieren ist. Damit gehört natürliches Mineralwasser zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln.

So schreibt die MTV unter anderem vor, dass Mineralwasser ausschließlich am Quellort in Flaschen abgefüllt werden muss. Bis zum Endverbraucher darf das Wasser mit keiner Hand in Berührung kommen. Ausnahmslos alle Mineralbrunnen in Deutschland arbeiten mit vollautomatischen Abfüllanlagen.

Natürliches Mineralwasser ist amtlich: Es bedarf als einziges deutsches Lebensmittel einer amtlichen Anerkennung. Das Verfahren umfasst über 200 Einzeluntersuchungen. Brunnenbetriebe, Behörden und unabhängige Labors sorgen dafür, dass die gesetzlichen Vorgaben eingehalten werden. Bei den Mineralbrunnen selbst erfolgen die Analysen zum Teil mehrmals täglich.

Mineralstoffe – Stoff fürs Gehirn

Flüssigkeit spenden viele Getränke. Gesunde Flüssigkeit und lebenswichtige Mineralstoffe nur natürliches Mineralwasser.

Mineralstoffe werden vom Körper nicht hergestellt und müssen über Nahrung und Flüssigkeit regelmäßig aufgenommen werden. Die winzigen anorganischen Substanzen sind an nahezu allen Körperfunktionen und Stoffwechselprozessen beteiligt.

Dies gilt auch für die verschiedenen Gehirnfunktionen. Das Gehirn muss ständig mit Nährstoffen versorgt werden, um optimal zu funktionieren. Neben Sauerstoff, Glucose, Vitaminen und Proteinen gehören hierzu auch Mineralstoffe.

Um den Bedarf an Mineralstoffen zu decken, reicht in der Regel eine ausgewogene Ernährung. Viele Menschen schaffen dies jedoch aus Zeitmangel oder anderen Gründen nicht. Hier kann Mineralwasser wertvolle Dienste leisten. Es schützt den Körper nicht nur vor Austrocknung, sondern versorgt ihn auch mit lebenswichtigen Mineralstoffen. Ernährungsexperten sprechen von einem „ernährungsphysiologischen Zusatznutzen“.

Ebenfalls häufig erwähnt wird die „hohe Bioverfügbarkeit“ von Mineralwasser. Die Mineralstoffe sind im Mineralwasser bereits gelöst und gelangen auf direktem Weg in die Blutbahn und von dort ins Gehirn.

Ein klarer Kopf, innere Ruhe, ein gutes Gedächtnis – der Brain-Drink Mineralwasser macht's möglich.

Die wichtigsten Mineralstoffe und ihre Wirkung

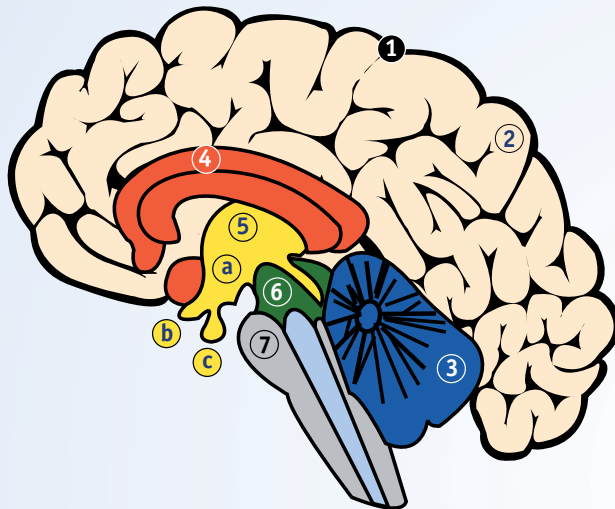
Mineralstoffanteile von Mineralwässern	Wirkung
calciumhaltig: mehr als 150 Milligramm pro Liter	Calcium (Ca²⁺) sorgt für starke Knochen
magnesiumhaltig: mehr als 50 Milligramm pro Liter	Magnesium (Mg²⁺) günstig für Nerven und Muskeln, bei intensiver sportlicher Aktivität/ starkem Schwitzen
natriumhaltig: mehr als 200 Milligramm pro Liter	Natrium (Na⁺) ist maßgeblich an der Regulierung des Wasser- und Elektrolyt-Haushalts beteiligt
bicarbonathaltig/ hydrogencarbonathaltig: mehr als 600 Milligramm pro Liter	Bicarbonat (HCO₃⁻) ist günstig für den Säure-Basen-Haushalt
sulfathaltig: mehr als 200 Milligramm pro Liter	Sulfat (SO₄²⁻) verdauungsanregend ab Mengen von 1.200 Milligramm pro Liter
natriumarm: weniger als 20 Milligramm pro Liter	Natrium (Na⁺) geeignet zur natriumarmen Ernährung

Wissenswertes zum Gehirn

Aufbau und Funktion

Das Gehirn eines Erwachsenen wiegt ungefähr 1.400 Gramm. Es ist weich wie Gelee und unter einer harten Schädeldecke geschützt. Von außen betrachtet gleichen beide Großhirnhälften einer Walnuss. Am unteren Hinterkopf befindet sich das Kleinhirn. Es mündet in den Hirnstamm und schließlich in das Rückenmark. Großhirn, Kleinhirn und Rückenmark werden auch zentrales Nervensystem genannt, weil sie als „Kommandozentrale“ die Funktionen unseres Körpers steuern.

- ❶ Großhirnrinde
- ❷ Großhirn
- ❸ Kleinhirn
- ❹ Limbisches System
- ❺ Zwischenhirn
 - ⓐ Thalamus
 - ⓑ Hypothalamus
 - ⓒ Hypophyse
- ❻ Hirnstamm
- ❼ Rückenmark



Die Verbindung zwischen Gehirn und peripherem Nervensystem ist das Rückenmark, ein Bündel von Nervensträngen.

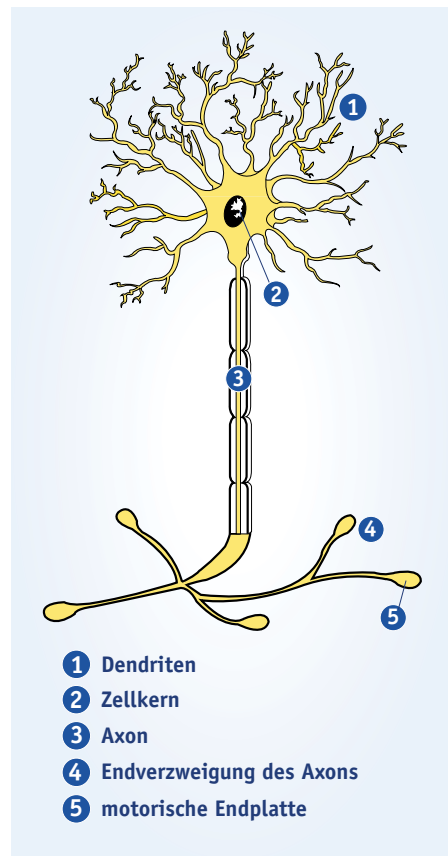
Zum äußeren Nervensystem gehören die Nerven. Sie sitzen unter anderem in Augen, Ohren, Armen und Beinen und leiten Informationen von der Außenwelt an das Gehirn weiter. Gleichzeitig werden über das periphere Nervensystem auch die „Befehle“ des Gehirns an die ausführenden Organe gesendet, beispielsweise an die Muskeln.

Unterhalb des Großhirns hängt das ebenfalls stark gefaltete Kleinhirn. Seine wichtigste Aufgabe ist die Steuerung unserer Koordinations- und Bewegungsabläufe.

Der Hirnstamm enthält mehrere lebenswichtige Hirnkerne. Sie beeinflussen den Herzschlag, die Atmung und Verdauung.

Im unteren Bereich des Zwischenhirns, zwischen Klein- und Großhirn, befindet sich der Hypothalamus. Daran, wie ein Tropfen angehängt, ist die Hirnanhangdrüse, die Hypophyse. Beide zusammen sorgen für ein gesundes Gleichgewicht im Inneren des Körpers, also eine gleichbleibende Körpertemperatur, regelmäßigen Herzschlag und konstanten Blutdruck.

Nervenzellen und ihre Funktion



Auch das Gehirn ist aus einzelnen Zellen aufgebaut: den Nervenzellen und den Gliazellen. Gliazellen bilden das Stützgewebe des Nervensystems.

Nervenzellen werden auch Neurone genannt. Sie sind darauf spezialisiert, Informationen an andere Nervenzellen, Muskeln oder Drüsen zu übertragen. Hierzu gehen von jedem Neuron zahlreiche Fortsätze aus. Die Informationsübertragung im Nervensystem erfolgt entweder durch chemische Botenstoffe oder elektrische Weiterleitung von Signalen.

Die auftretenden Ladungsverschiebungen erzeugen einen bioelektrischen Impuls von circa einem Zehntel Volt und etwa einer Sekunde Dauer. Das Aktionspotenzial kann sich mit einer Geschwindigkeit von über 300 Kilometern pro Stunde ausbreiten.

Die Kontaktpunkte der Neuronen heißen Synapsen. Die einzelnen Nervenzellen sind durch einen kleinen Spalt voneinander getrennt. Da die elektrischen Signale diesen Spalt nicht überspringen können, werden sie in chemische Signale umgesetzt. Man nennt diese Botenstoffe auch Neurotransmitter. An der Oberfläche der Empfängerzelle sitzen spezielle Empfängermoleküle, die Rezeptoren. Trifft ein Botenstoff an den richtigen Rezeptor, ruft das in der Empfängerzelle eine Antwort hervor – das Signal ist angekommen.

Blutversorgung

Das menschliche Gehirn benötigt enorm viel Blut: Obwohl es nur circa zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, erhält es 15 Prozent des Blutes, das aus dem Herzen strömt. Der Blutstrom gewährleistet die effiziente Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff, Glucose und anderen Nährstoffen. Gleichzeitig transportiert er Kohlendioxid und Stoffwechselprodukte ab.

Während die Blutversorgung anderer Organe bedarfsabhängig erfolgt, bekommt das Gehirn konstant seinen festen Blutanteil. Nervenzellen können keinen Brennstoff speichern. Um Energie zu gewinnen, benötigt das Gehirn ständig frisches Blut mit Sauerstoff und Glucose.

DAS GEHIRN MACHT EINDRUCK

- Das Gehirn produziert täglich fast einen halben Liter Gehirnflüssigkeit. Durch das Gehirn fließen 750 bis 1.000 Milliliter Blut pro Minute.
- Ist die Blutversorgung zum Gehirn unterbrochen, tritt schon nach 8 bis 10 Sekunden Bewusstlosigkeit ein.
- Ein menschliches Gehirn hat 100 Milliarden Nervenzellen; eine Nervenzelle hat 1.000 bis 10.000 Verbindungen mit anderen Nervenzellen.
- Das menschliche Gehirn hat nach vorsichtigen Schätzungen 100 Billionen Synapsen.
- Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen haben mindestens 100.000 Kilometer „Kabellänge“.



Praktische Tipps für fitte Köpfe

Denksport – Training für die grauen Zellen

Das menschliche Gehirn lässt Forscher immer wieder staunen. Vieles ist bereits entschlüsselt, vieles gilt es noch zu erforschen. Allerdings steht heute schon fest: Das Gehirn lässt sich trainieren. Das Gehirn arbeitet nach dem gleichen Prinzip wie ein Muskel: Es muss aktiv bleiben oder es degeneriert. Unsere geistige Leistungsfähigkeit hängt also davon ab, wie und in welchem Maße wir unsere grauen Zellen fordern.

Ob Jung oder Alt, das Gehirn ist in der Lage, neue Nervenverbindungen zu schließen und alte zu verstärken. So wirken Senioren durch regelmäßiges Gehirntraining Alterserscheinungen wie Vergesslichkeit und Verwirrtheit entgegen. Junge Menschen haben hingegen die Möglichkeit, ihre Auffassungsgabe und Lernfähigkeit zu steigern.

Ob Alt oder Jung, für alle Gehirnsportler gilt: Übung macht den Meister. Die Möglichkeiten zum regelmäßigen Denksport sind hierbei so vielfältig wie das Leben. Was immer Ihr Gehirn nicht überfordert, sondern spielerisch fordert, lohnt sich.

BEISPIELSWEISE KÖNNEN SIE FOLGENDES TUN:

- Nutzen Sie anstatt des Taschenrechners den eigenen Kopf. Lernen Sie ein Gedicht oder fremdsprachige Vokabeln. Oder lösen Sie Kreuzworträtsel – all dies sind kleine Trainingseinheiten für die Gehirnzellen im Alltag.
- Zusätzlich gibt es spezielle Trainingsaufgaben, die gezielt die Gedächtnisleistung, das Konzentrationsvermögen und die Kommunikationsfähigkeit verbessern.
- Der ideale Zeitpunkt, um mit Ihrem täglichen Kopftraining zu starten, ist nach dem Frühstück. Der Körper und das Gehirn sind dann mit der nötigen Nahrung und Flüssigkeit versorgt. Ablenkung und Alltagsstress stören noch nicht.
- Und denken Sie daran: Kleine Schritte und damit schnelle Erfolge sind die beste Motivation.

Anregungen für Gehirntraining im Alltag

- Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, die Gehirnleistung zu aktivieren. Sie können durch Ihr eigenes Verhalten viel zu Ihrer geistigen Fitness beitragen.
- Starten Sie mit einem guten Frühstück und einem Glas Mineralwasser in den Tag. Das fördert Ihre Reaktionsschnelligkeit, Ihr Erinnerungsvermögen und Ihr logisches Denken.
- Frische Luft aktiviert das Gehirn: Sauerstoff ist mit Abstand der wichtigste Nährstoff für das Gehirn. Atemübungen helfen, die Sauerstoffversorgung zu optimieren und dem Gehirn Nahrung zu liefern.
- Atmen Sie nicht flach und hastig. Setzen Sie sich stattdessen öfter aufrecht hin und atmen Sie ein paar Mal tief durch. Das verbessert die Sauerstoffversorgung und regt den Stoffwechsel und Kreislauf an.
- Kräftiges Kauen fördert die Hirndurchblutung und führt dem Gehirn mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu. Das hilft gegen Müdigkeit.
- Liefern Sie pünktlich Energie nach. Nur drei Hauptmahlzeiten am Tag sind zu wenig. Ermüdung und Konzentrationsschwächen an den Tiefpunkten der Leistungskurve sind die Folgen. Mit pünktlichen Zwischenmahlzeiten und regelmäßigem Trinken wirken Sie Leistungstiefs entgegen.
- Wer sich gut fühlt, kann auch gute körperliche und geistige Leistungen erbringen. Vermeiden Sie daher Stress, dann geht auch die Kopfarbeit leichter.



- Ein guter Schlaf nachts fördert das Gedächtnis. Während in der Tiefschlafphase Gedächtnisleistungen für Worte und Handlungen gut abgespeichert werden, fördert die zweite Hälfte des Schlafs die Festigung von erlernten Handlungen.
- Meiden Sie Lärm. Andauernde Lärmbelastung zehrt an der Energie und Konzentrationsfähigkeit.
- Bewegung tut gut – auch den Gehirnzellen. Wer auf und ab geht, kann sich besser konzentrieren.
- Und nicht vergessen: Denken Sie immer daran, ausreichend Mineralwasser zu trinken!

Denksport – Lassen Sie Ihre grauen Zellen wachsen

Wörtersuchrätsel

Finden Sie die Begriffe aus der Wortliste und kreisen Sie diese ein. Die Wörter können sowohl von links nach rechts als auch von oben nach unten laufen.

L	R	E	M	S	U	D	E	I	T	M	O	T	E
A	G	B	R	A	I	N	D	R	I	N	K	E	R
C	M	T	I	K	M	A	S	M	D	M	R	E	S
I	Q	R	A	I	A	D	E	V	X	W	A	L	G
A	M	I	N	E	R	A	L	S	T	O	F	F	E
M	Y	N	O	N	L	T	M	P	I	K	M	V	H
T	E	K	K	A	N	S	B	E	R	E	M	E	I
T	D	E	M	S	L	L	M	M	E	K	R	U	R
U	M	N	A	T	U	E	R	L	I	C	H	A	N
M	E	I	S	S	O	P	L	E	M	O	R	I	D

Suchwörter:

TRINKEN, GEHIRN, MINERALSTOFFE, NATUERLICH, BRAINDRINK

Sudoku

Finden Sie die fehlenden Zahlen. Die Zahlen 1 bis 9 kommen in jeder horizontalen und vertikalen Reihe sowie in jedem 3x3-Quadrat genau 1 mal vor.

		1		3	8		
6				5	2		
	4	7		2	6		
5			7				6
4	7		3				
			6			4	9
				1		8	
	9			4		1	
7		2					

In Kooperation mit www.sudoku-aktuell.de

Bildersuchspiel

Finden Sie die fünf Unterschiede!



BRAIN-GYM® – Helfen Sie Ihren Gedanken auf die Sprünge

Schon die alten Griechen wussten: Gehen beflügelt den Geist. So unterrichtete Aristoteles grundsätzlich im Gehen. Auch Mönche nutzen bis heute den Kreuzgang in ihrem Kloster, um ihre Gedanken schweigend zu vertiefen.

Durch die tiefe Atmung beim Gehen und die verbesserte Durchblutung bekommt das Gehirn mehr Sauerstoff als beim Sitzen. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöht sich deutlich. Durch Bewegung werden automatisch beide Gehirnhälften aktiviert. Das Zusammenspiel der logischen und der kreativen Gehirnhälfte – links und rechts – wird gefördert.

Machen Sie daher mit bei unserem BRAIN-GYM®. Die Übungen lassen sich schnell erlernen und ohne Unterstützung überall und jederzeit durchführen.

Überkreuzbewegung



„Marschieren“ oder tanzen Sie auf der Stelle, berühren Sie dabei abwechselnd mit jeder Hand das gegenüberliegende Knie für die Dauer von vier bis acht vollständigen, ruhigen Atemzügen. Als Variante kann diese Bewegung auch im Sitzen gemacht werden.

Was die Überkreuzbewegung bewirkt:

- Die Überkreuzbewegung aktiviert die beiden Gehirnhemisphären gleichzeitig. Sie bringt das Gehirn dazu, visuelle, auditive und kinästhetische Fähigkeiten aufeinander abzustimmen. So werden Fertigkeiten wie Zuhören, Lesen, Schreiben und Erinnern verbessert.

Schwerkraftgleiter



Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Legen Sie Ihre Fußgelenke übereinander und halten Sie die Knie leicht gebeugt. Atmen Sie langsam aus; dabei beugen Sie sich vor, mit dem Kopf nach unten; strecken Sie die Arme aus und lassen Sie sie parallel zu den Beinen nach vorn gleiten, so weit, wie es für Sie angenehm ist.

Beim Einatmen gleiten Sie zurück in die aufrechte Position; zuletzt richten Sie Ihren Kopf auf. Machen Sie für drei oder auch mehr vollständige Atemzüge weiter.

Wechseln Sie dann die Beine und wiederholen Sie diese Sequenz.

Was der Schwerkraftgleiter bewirkt:

- Wenn die Muskeln innerhalb des Beckens (die Iliopsoas- oder Lendenmuskeln) als Reaktion auf zu langes Sitzen oder Stress in der Beckengegend zu angespannt sind, werden Bewegung, Elastizität und eine gleichmäßige Blut- und Lymphzirkulation eingeschränkt. Die Entspannung dieser Muskelgruppe ist wichtig für das Gleichgewicht und für die Koordination des ganzen Körpers; des Weiteren trägt sie zur Verbesserung des Auffassungsvermögens bei. Der Schwerkraftgleiter entlastet diese Muskelgruppe.

Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus: Dennison/Dennison/Teplitz, BRAIN-GYM® fürs Büro, Kirchzarten bei Freiburg: VAK, 7. Auflage 2009, S. 72-74.

Brain-Drinks – Schlau gemixt

Mineralwasser als Quelle lebenswichtiger Mineralstoffe und reichlicher Flüssigkeit, Obst und Gemüse als Vitaminlieferanten – darauf stehen helle Köpfe.

Der Mix aus wichtigen Nährstoffen und viel Flüssigkeit ist ganz nach dem Geschmack des Gehirns. Mixen auch Sie sich im Handumdrehen gesunde und leckere Durstlöscher mit „Brain-Effekt“.

Den Mineralstoffgehalt unserer Drinks können Sie durch das entsprechende Mineralwasser selbst beeinflussen.

Wer viel Wert auf Calcium und/oder Magnesium legt, sollte sein Mineralwasser entsprechend auswählen – das Etikett gibt darüber Auskunft.

Calciumhaltige Mineralwässer verfügen über mindestens 150 Milligramm Calcium pro Liter. Magnesiumhaltige Mineralwässer enthalten mindestens 50 Milligramm Magnesium pro Liter, natriumhaltige Mineralwässer mehr als 200 Milligramm pro Liter.



GEISTESBLITZ

Zutaten für 2 Caipirinha-Gläser

- 1 ungespritzte Orange
- 2 TL brauner Zucker
- 1 Rosmarinweig
- gestoßenes Eis
- 400 ml magnesiumhaltiges Mineralwasser (mindestens 50 Milligramm Magnesium pro Liter)

Zubereitung

- Orangen heiß abwaschen, in dünne Scheiben schneiden
- Orangenscheiben, braunen Zucker und die Nadeln des Rosmarinweigs in 2 Gläser verteilen und zerstoßen, Gläser zur Hälfte mit gestoßenem Eis und zur anderen Hälfte mit stark sprudelndem Mineralwasser auffüllen
- mit je 2 dicken Strohhalmen servieren

Stärkt Nerven und Konzentrationsvermögen und fördert die Durchblutung!





PINK POWER

Zutaten für 2 Gläser à 150 ml

- 2 g Matetee
- 2 EL Zucker
- 200 ml rosa Grapefruitsaft
- 100 ml Kokosnussmilch
- 1 Prise Muskat
- 200 ml magnesiumreiches Mineralwasser
- Eis aus magnesiumreichem Mineralwasser

Zubereitung

- 100 ml Mineralwasser zum Kochen bringen; den Matetee damit aufgießen, den Zucker darin lösen und 5 Minuten ziehen lassen; Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Mixer abgießen und auskühlen lassen
- halbhohes Wasserglas mit gecrushtem Eis füllen; übrige Zutaten zum Matetee in den Mixer füllen, aufmixen und über das Eis ins Glas gießen
- mit rosa Grapefruit und Streifen aus frischer Kokosnuss dekorieren und mit zwei Strohhalmen servieren

Hält den Geist wach und klar und stärkt das Konzentrationsvermögen!

Auflösungen von Seite 24/25

7	1	2	8	3	9	4	6	5
8	9	5	2	4	6	3	1	7
3	6	4	5	1	7	9	8	2
1	2	3	6	5	8	7	4	9
4	7	6	3	9	1	5	2	8
5	8	9	7	2	4	1	3	6
9	4	7	1	8	2	6	5	3
6	3	8	4	7	5	2	9	1
2	5	1	9	6	3	8	7	4

Sudoku

D	I	R	O	M	L	E	P	S	O	S	S	I	E	W
N	A	H	C	H	L	I	C	H	A	T	U	E	R	L
R	U	R	K	R	L	M	S	L	L	M	S	L	E	M
I	E	E	R	E	M	B	E	R	K	A	N	S	K	E
H	V	K	M	P	I	K	M	V	N	O	N	L	T	M
E	F	E	F	E	R	A	L	S	T	O	F	F	E	A
G	L	G	A	V	X	W	A	L	I	A	D	E	V	A
S	E	R	E	S	M	D	M	R	C	M	T	I	K	M
R	E	R	K	E	R	A	I	N	D	R	I	N	K	E
E	T	O	I	T	M	O	T	E	L	R	E	M	S	U

Wörteruchtspiel



Bildersuchspiel



Herausgeber:

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser
c/o Kohl PR & Partner
Franz-Bücheler-Str. 2, 53129 Bonn

Service-Leitungen*:

Telefon: 0180 5 453333, Fax: 0180 5 453344

(*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42 Euro/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)

E-Mail: IDM@mineralwasser.com
www.mineralwasser.com
www.trinken-im-unterricht.de
www.facebook.de/natuerlichesmineralwasser

Auflage 2012