Mineralwasser – der natürliche Brain-Drink

Ganz klar!
NATÜRLICHES MINERALWASSER

Inhalt

Mineralwasser sollten Sie sich durch den Kopf gehen lassen	3
Einfluss der Ernährung auf das Gehirn	4
Wissenswertes zum Gehirn	7
Mehr trinken, besser denken	11
Mineralwasser – mehr als nur Wasser	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!

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

Mittlerweile gibt es viele verschiedene Möglichkeiten zur Steigerung der Hirnfunktion. Bücher, Kurse, Videospiele oder Gedächtnistraining erfreuen sich großer Beliebtheit.

Doch es gibt ein ganz einfaches und bewährtes Mittel als Grundlage für geistige Fitness: **Mineralwasser – der natürliche Brain-Drink.**

Mineralwasser unterstützt das Gehirn maßgeblich in seinen Funktionen – zum einen durch das lebenswichtige Element Wasser, zum anderen durch natürliche Mineralstoffe.

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

Wir wünschen Ihnen erfrischende Erkenntnisse.

Ihre Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

Einfluss der Ernährung auf das Gehirn

Nährstoffe sind Baustein und Treibstoff für den gesamten Körper. Sie bauen neue Zellen auf, ersetzen verbrauchte Substanzen und erfüllen verschiedene 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 Glucose, Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und Lipide. Weiterhin muss es mit Sauerstoff versorgt werden.

Und nicht zu vergessen: ausreichend Flüssigkeit. Schließlich müssen die Nährstoffe über das Blut erst einmal ins Gehirn gelangen. Blut selbst besteht zu über 80 Prozent aus Wasser.

Hat der Mensch zu wenig getrunken, wird das Blut schnell dickflüssig und die Nährstoffversorgung gerät ins Stocken. Die Folgen: 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 Flüssigkeit versorgt.

Neben einer ausreichenden und rechtzeitigen Aufnahme von Nährstoffen über Nahrung und Getränke 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.

Das braucht das 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 zur Wärmeproduktion. Einen besonders hohen Sauerstoffbedarf hat das Gehirn. Es macht zwar nur etwa zwei Prozent der Körpermasse aus, verbraucht aber rund 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 auch Mineralstoffe dem Körper von außen zugeführt werden. Sie sind an fast allen Stoffwechselprozessen beteiligt. Unter anderem unterstützen sie die Nervenfunktion und die Regulation des Wasserhaushalts. Damit bilden sie eine wichtige Basis für die Gehirnfunktionen.

GLUCOSE

Das Gehirn ist auf die Energiezufuhr durch Glucose, also Zucker, angewiesen. Anders als Leber und Muskulatur kann es Energie nicht speichern.

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.

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

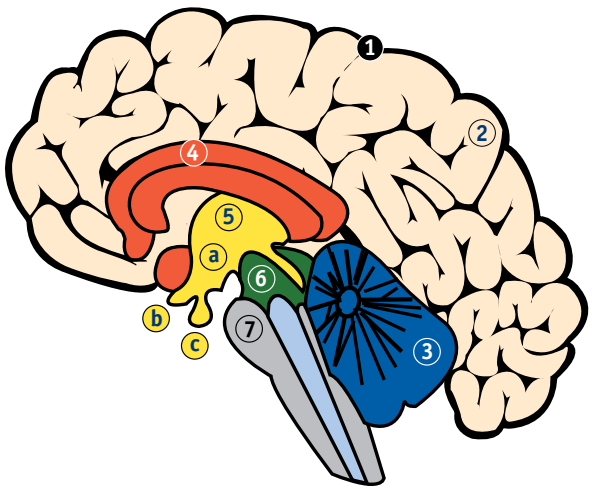
Wissenswertes zum Gehirn

Aufbau und Funktion

Das Gehirn eines Erwachsenen wiegt ungefähr 1.400 Gramm. Es ist weich wie Gelee und liegt geschützt unter einer harten Schädeldecke. Von außen betrachtet gleichen die 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.

1 **Großhirnrinde**
2 **Großhirn**
3 **Kleinhirn**
4 **Limbisches System**
5 **Zwischenhirn**
- a **Thalamus**
- b **Hypothalamus**
- c **Hypophyse**

6 **Hirnstamm**
7 **Rückenmark**



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

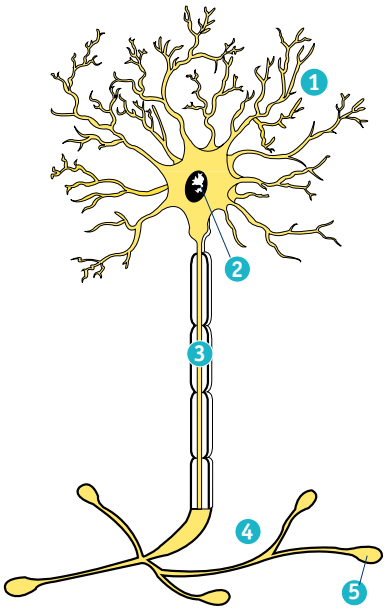
Zum äußeren Nervensystem gehören die Nerven. Sie sitzen unter anderem in Augen, Ohren, Armen und Beinen und leiten Informationen von der Außenwelt an das Gehirn weiter. Gleichzeitig werden über das periphere Nervensystem auch die „Befehle“ des Gehirns an die ausführenden Organe gesendet, beispielsweise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

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

Nervenzellen und ihre Funktion



1. **Dendriten**
2. **Zellkern**
3. **Axon**
4. **Endverzweigung des Axons**
5. **motorische Endplatte**

Auch das Gehirn ist aus einzelnen Zellen aufgebaut, aus den Nerven- und den Gliazellen. Gliazellen bilden das Stützgewebe des Nervensystems.

Nervenzellen werden auch Neuronen 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 die 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 auf 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

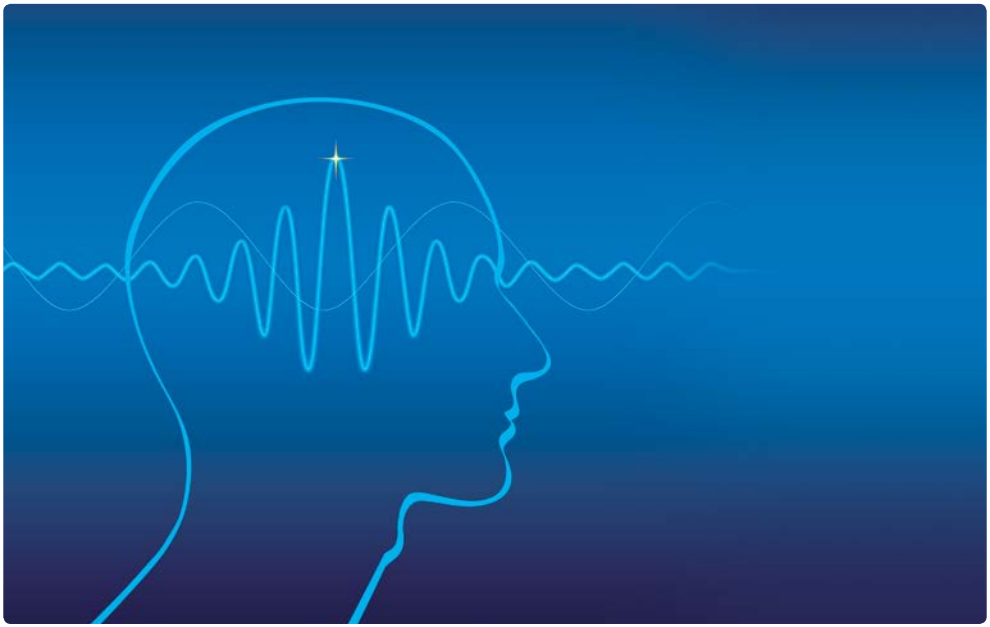
- Das Gehirn produziert täglich fast einen halben Liter Gehirnflüssigkeit. Durch das Gehirn fließen 750 bis 1.000 Milliliter Blut pro Minute.
- Ein menschliches Gehirn hat 100 Milliarden Nervenzellen; eine Nervenzelle ist verbunden mit 1.000 bis 10.000 anderen Nervenzellen.
- Das menschliche Gehirn hat nach wissenschaftlichen Schätzungen 100 Billionen Synapsen.
- Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen haben eine „Kabellänge“ von mindestens 100.000 Kilometern.

Mehr trinken, besser denken

Der Wasserhaushalt und die geistige Leistungsfähigkeit

Der Mensch besteht je nach Alter, Geschlecht, Muskel- und Fettanteil zu 50 bis 70 Prozent aus Wasser.

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



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

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 auch deshalb sehr wichtig, weil sie den Blutdruck beeinflusst und die Füllung der Blutgefäße, die Fließeigenschaften des Blutes und damit die gesamte Durchblutung des Körper- und des Hirngewebes bestimmt.

Flüssigkeitsbedarf und Flüssigkeitsbilanz

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

Von den 2,5 Litern sollten rund 1,5 Liter über Getränke aufgenommen werden, der Rest über Speisen. Bei körperlicher oder geistiger Belastung, zum Beispiel Sport, Hitze, Fieber, Magen-Darm-Erkrankungen oder auch 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 Wasseranteil 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 Flüssigkeitsmangel von einem bis 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.

Flüssigkeitsmangel erkennen und vorbeugen

Durst ist ein Warnsignal des Körpers. Wenn Durst auftritt, liegt bereits ein Flüssigkeitsmangel vor. Mit dem Alter lässt das Durstgefühl nach. Nicht selten vergessen Senioren regelmäßig zu trinken. Dies hat vor allem Auswirkungen auf die Hirnleistung. Geistige Verwirrung und Konzentrationsschwierigkeiten sind gerade bei älteren Menschen oftmals eine Folge von Flüssigkeitsmangel. Ein Trinktagebuch 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 milde chronische Form der Austrocknung. Dies gilt ebenso beim regelmäßigen Konsum größerer Mengen harntreibender Getränke und für die Einnahme bestimmter Medikamente.

Dabei helfen schon einige einfache 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 auf dem Küchentisch, am Schreibtisch, beim Sport oder unterwegs: Eine Flasche Mineralwasser sollte immer dabei sein.

Flüssigkeitsmangel erkennen

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

Einfluss eines Flüssigkeitsmangels auf die Hirnleistung

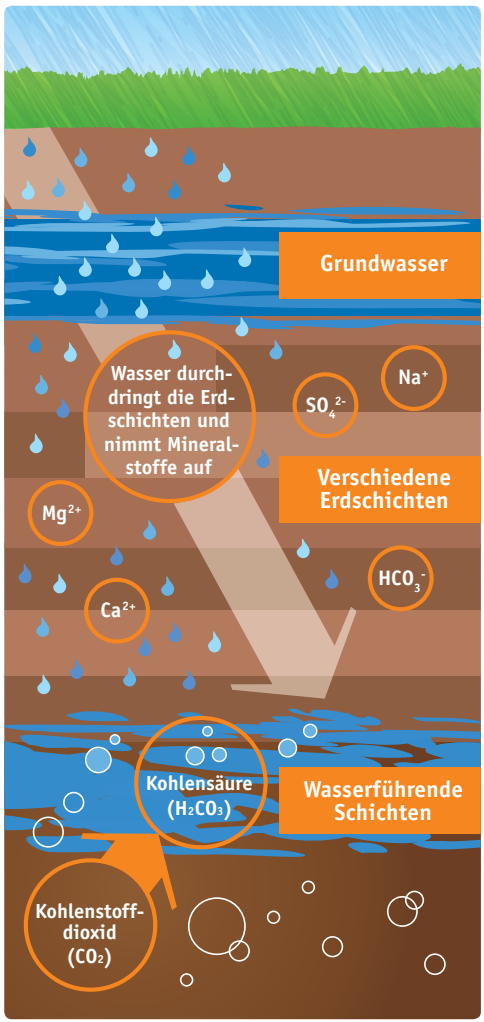
Nimmt die Körperflüssigkeit um mehr als ein Prozent des Gesamtkörperwassers ab, spricht man bereits von Dehydration, also Austrocknung. Die Versorgung der Muskel- und Gehirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen lässt nach, das Blutvolumen sinkt, die Schweißbildung ist reduziert und die Körpertemperatur 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 weit über 140 Liter Mineralwasser.



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.

Je nach geologischer Gegebenheit kann das Wasser natürliche Mineralstoffe und Spurenelemente aus den Gesteinen lösen und aufnehmen. Somit sind die regional unterschiedlichen Gesteinsarten für den Mineralstoffmix und den Gehalt an Mineralstoffen verantwortlich.

Jedes Mineralwasser ist deshalb ein Spiegelbild seiner Region und verfügt über einen unverwechselbaren Geschmack.

Streng kontrolliert, natürlich genießen

Mineralwasser ist ein Naturprodukt: Um seine natürliche Reinheit zu bewahren, hat der Gesetzgeber die Mineral- und Tafelwasser-Verordnung (MTVO) 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 in Deutschland.

Die MTVO legt unter anderem fest, dass Mineralwasser ausschließlich am Quellort in Flaschen abgefüllt werden darf. Alle Mineralbrunnen in Deutschland arbeiten mit vollautomatischen Abfüllanlagen. So bleiben Qualität, Sicherheit und Hygiene des Naturprodukts gewährleistet.

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

Mineralstoffe – Nahrung für das Gehirn

Viele Getränke spenden Flüssigkeit. Mineralwässer tun dies auf ganz natürliche Weise und liefern – je nach Herkunft – ein Plus an Mineralstoffen.

Mineralstoffe können vom Körper nicht hergestellt werden und müssen daher 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 Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, um optimal zu funktionieren. Neben Glucose, Vitaminen und Proteinen gehören hierzu auch Mineralstoffe.

Um den Mineralstoffbedarf des Körpers zu decken, ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. Natürliches Mineralwasser kann hier eine gute Unterstützung sein. Ein Blick auf das Flaschenetikett verrät, welche Mineralstoffe ein Mineralwasser in welchen Mengen enthält. So kann man Mineralwasser ganz nach dem eigenen Bedarf auswählen. Ernährungsexperten sprechen von einem „ernährungsphysiologischen Zusatznutzen".

Die Mineralstoffe liegen im Mineralwasser zudem bereits in gelöster Form vor und können daher besonders schnell aufgenommen und verwertet werden. Ernährungswissenschaftler nennen dies eine „hohe Bioverfügbarkeit".

Um leistungsfähig zu bleiben, muss der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden – der Brain-Drink Mineralwasser trägt dazu bei.

Die wichtigsten Mineralstoffe

Mineralstoffanteile von Mineralwässern
calciumhaltig: mehr als 150 Milligramm pro Liter
magnesiumhaltig: mehr als 50 Milligramm pro Liter
natriumhaltig: mehr als 200 Milligramm pro Liter
bicarbonathaltig / hydrogencarbonathaltig: mehr als 600 Milligramm pro Liter
sulfathaltig: mehr als 200 Milligramm pro Liter
natriumarm: weniger als 20 Milligramm pro Liter

Quelle: Mineral- und Tafelwasser-Verordnung vom 1. August 1984 (BGBl. I S. 1036), die zuletzt durch Artikel 25 der Verordnung vom 5. Juli 2017 (BGBl. I S. 2272) geändert worden ist, Anlage 6 (zu § 9 Abs. 3)

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. Es 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 können Senioren durch regelmäßiges Gehirntraining Alterserscheinungen wie Vergesslichkeit und Verwirrtheit entgegen wirken. Junge Menschen haben damit die Möglichkeit, ihre Auffassungsgabe und Lernfähigkeit zu steigern.

Für alle Gehirnsportler gilt: Übung macht den Meister. Die Möglichkeiten zum regelmäßigen Denksport sind hierbei vielfältig. Was immer das Gehirn spielerisch fordert und nicht überfordert, lohnt sich.

So bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung:

- Nutzen Sie bei Rechenaufgaben statt eines Taschenrechners den eigenen Kopf. Lernen Sie ein Gedicht auswendig oder Vokabeln einer Fremdsprache, z. B. mithilfe einer Vokabel-App. Auch Kreuzworträtsel oder Sudokus sind hilfreiche Trainingseinheiten für die Aktivierung der Gehirnzellen.

- Zusätzlich gibt es spezielle Trainingsaufgaben, die gezielt die Gedächtnisleistung, das Konzentrationsvermögen und die Kommunikationsfähigkeit verbessern. Auch diese sind als Apps oder kostenlose Übungen im Internet zu finden.

- Der ideale Zeitpunkt, um mit Ihrem täglichen Kopftraining zu starten, ist kurz nach dem Frühstück. Der Körper und das Gehirn sind dann mit der nötigen Nahrung und Flüssigkeit versorgt. Ablenkung und Alltagsstress stören noch nicht.

- Ausdauer lohnt sich: Regelmäßige Übungen in kleinen Trainingseinheiten bringen schnelle Erfolge und sind die beste Motivation.

Anregungen für ein effizientes Gehirntraining im Alltag

Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, die Gehirnleistung zu aktivieren. Mit ein paar Übungen und Gewohnheiten können Sie Ihre geistige Fitness positiv beeinflussen:

- Starten Sie mit einem guten Frühstück und einem Glas Mineralwasser in den Tag.
- Tanken Sie Sauerstoff. Sauerstoff ist wichtig für das Gehirn. Atemübungen und regelmäßige Frischluftzufuhr helfen, die Sauerstoffversorgung zu optimieren.
- Atmen Sie nicht zu flach und hastig. Setzen Sie sich stattdessen aufrecht hin und atmen Sie ein paar Mal tief durch. Das verbessert die Sauerstoffversorgung und regt den Stoffwechsel und Kreislauf an.
- Kauen Sie kräftig. Die Kaubewegung fördert die Hirndurchblutung und führt dem Gehirn mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu. Das hilft gegen Müdigkeit.
- Liefern Sie über den Tag Energie nach. Mit pünktlichen Zwischenmahlzeiten und regelmäßigem Trinken wirken Sie Leistungstiefs entgegen.
- Vermeiden Sie Stress. Wer sich gut fühlt, kann auch gute körperliche und geistige Leistungen erbringen. Ohne Stress geht die Kopfarbeit ebenfalls leichter.

- Schlafen Sie ausreichend. Ein guter Nachtschlaf fördert die Merkfähigkeit. 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 Energie und Konzentrationsfähigkeit.

- Bewegen Sie sich zwischendurch. Bewegung tut auch den Gehirnzellen gut. Wer auf und ab geht, kann sich besser konzentrieren.

- Und nicht vergessen: Trinken Sie ausreichend. Mit einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt sind Sie körperlich und geistig leistungsfähiger.

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	T	D	E	I	T	M	P	T	E
A	G	B	R	A	I	N	D	R	I	N	K	B	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
Q	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	G	E	S	U	N	D	M	M	E	K	R	U	R
U	M	N	A	T	U	E	R	L	I	C	H	A	N
M	I	N	E	R	A	L	W	A	S	S	E	R	D

Suchwörter:
TRINKEN, GEHIRN, MINERALSTOFFE, NATUERLICH, BRAINDRINK, MINERALWASSER, GESUND

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 unseren BRAIN-GYM®-Übungen. 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 (Iliopsoas = Lenden- und Darmbeinmuskel) 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, 9. Auflage 2015, S. 72 u. 74.

Brain-Drinks – schlau gemixt

Natürliches Mineralwasser als Quelle vielfältiger Mineralstoffe und Flüssigkeit, dazu 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 Sie sich im Handumdrehen wohltuende und leckere Durstlöscher.

Den Mineralstoffgehalt Ihrer Drinks können Sie durch das entsprechende Mineralwasser selbst beeinflussen. Wer beispielsweise viel Wert auf Calcium oder Magnesium legt, sollte sein Mineralwasser entsprechend auswählen. Das Etikett gibt über die Mengen der Inhaltsstoffe 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.

Roseberry

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

- 80 g Waldbeeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren oder Brombeeren)
- 1 Zweig Rosmarin
- 50 ml Zuckersirup
- ½ TL Essig
- natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Eiswürfel aus stillem Mineralwasser

Glas: Longdrink
Garnitur: Rosmarin

Zubereitung: Beeren und Rosmarin waschen. Alle Zutaten bis auf das Mineralwasser und die Eiswürfel in ein verschließbares Gefäß geben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag die Rosmarinzweige entfernen, alles pürieren und das Püree durch ein Sieb passieren. Anschließend jeweils ca. 60 ml Beeren-Rosmarin-Saft in zwei mit Eiswürfeln gefüllte Longdrink-Gläser geben, mit Mineralwasser aufgießen, kurz umrühren und mit etwas Rosmarin garnieren.

Fresh Up

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

- 80 ml Rhabarbersaft
- 60 ml schwarzer Tee
- 3 – 4 TL Vanillezucker
- 10 Zweige Zitronenmelisse
- Eiswürfel aus stillem Mineralwasser
- natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Glas: Longdrink
Garnitur: Zitronenmelisse

Zubereitung: Rhabarbersaft, Tee und Vanillezucker solange verrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mischung auf zwei Longdrink-Gläser verteilen. Zitronenmelisse waschen und zufügen. Die Gläser mit Eiswürfeln füllen, den Cocktail mit Mineralwasser aufgießen und nochmal kurz verrühren.

Bildersuchspiel

Wörtersuchrätsel

L	R	E	M	S	T	D	E	I	T	M	P	T	E
A	G	B	R	A	I	N	D	R	I	N	K	B	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
Q	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	G	E	S	U	N	D	M	M	E	K	R	U	R
U	M	N	A	T	U	E	R	L	I	C	H	A	N
M	I	N	E	R	A	L	W	A	S	S	E	R	D

Sudoku

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

Auflösungen von Seite 24 / 25

Herausgeber:
IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser
c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG
Schulstr. 25, 53757 Sankt Augustin

Service-Leitungen*:
Telefon: 0180 5 478888, Fax: 0180 5 478877
(*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
www.youtube.com/mineralwassercom

Auflage 2018

Titelfoto ©Yuri Shevtsov/Shutterstock.com