

## Die Speisekarte für's Gehirn bitte - Wie die Ernährung unsere Hirnfunktionen beeinflusst.

In jedem Organ sind die Interaktionen zwischen den Zellen von großer Bedeutung. Jedoch sind diese Interaktionen nirgendwo so lebenswichtig wie in unserem Nervensystem. Damit diese wichtigen Interaktionen optimal verlaufen, benötigt unser Körper bestimmte chemische Substanzen, die Neurotransmitter und Neuromodulatoren. Die Produktion dieser Substanzen hängt



unmittelbar mit der Aufnahme, Resorption und Verarbeitung der unterschiedlichen Nahrungsmittel im Verdauungssystem ab. Sowohl die Menge, als auch die Qualität unserer Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Wenn jedoch unser Darm die Nahrungsmittel nicht richtig verarbeitet, wirkt sich dies negativ auf die Interaktionen unserer Nervenzellen aus.

Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass mittlerweile nahezu jede/r an Überempfindlichkeiten auf bestimmten Substanzen (z.B. Laktose, Gluten, Kasein etc.) leidet. Diese können zu entzündlichen Reaktionen im Körper führen, welche sich schlussendlich durch die Überwindung der Blut-Hirn-Schranke auf das Nervensystem auswirken.

Die Entstehung verschiedener Erkrankungen wie Depressionen, Parkinson, Demenz, MS etc. können daher direkt mit unserem Ernährungsverhalten in Zusammenhang stehen.

„„Wenn Du keine Zeit findest, Dich um Deine Gesundheit zu kümmern, wirst Du irgendwann Zeit finden müssen, dich um Deine Krankheit zu kümmern!“  
(Prof. Dr. Lair Ribeiro)

## Seminarinhalte:

- Nutrigenomik: wie die Nährstoffe unsere Genexpression modulieren
- Haben unsere Nahrungsmittel noch ausreichend Nährstoffe für uns?
- Zusammenhang von Ernährung auf Erkrankungen wie Depressionen, Parkinson, Demenz, MS etc.
- Auswirkungen von genmanipulierten Nahrungsmittel
  - Genmanipulation versus Gluten & Co.
  - Ist unser Gehirn Opfer der Genmanipulation?
- Chronische subklinische Entzündungen und deren Auswirkungen auf die Hirn-Blut-Schranke und das Gehirn
- Worauf hat unser Gehirn Appetit?
  - Der bittere Nachgeschmack des Zuckers ◦ Mythos Kohlenhydrate
  - Fette: gut oder schlecht für unser Gehirn?
- Ketogene Ernährung, ihre Auswirkung auf das Gehirn und ihre therapeutische Anwendung
- Lebensmittelinkompatibilität: Allergie, Unverträglichkeit und Überempfindlichkeit
- *Leaky-Gut-Brain-Syndrom* (Darm-Hirn-Durchlässigkeit-Syndrom)
- Welche Nahrungsmittel beeinflussen die Produktion Neurotropher Faktoren (Lebensmoleküle für die Nervenzellen)?
- Krankheit vs. Prävention vs. physiologischer Optimierung
- Gesund altern – und wie können wir unser Gehirn gesund ernähren?