

Am 15.4.2016 lud Frau Dr. Irmgard Lanz zu einer Veranstaltung des Salzburger Bildungswerks in den Pfarrsaal Puch zu dem Vortrag von Frau Mag. Dr. Heidemarie Leitner „Mein Gehirn und Ich – Verhalten - Gewohnheiten – Essen“.

Den 35 Zuhörern bot sich ein spannender Einblick in unser Gehirn und sie waren sehr erstaunt, wie viele Prozesse unser Verhalten und unsere Gewohnheiten beeinflussen und dass unser Essverhalten auch für unsere geistige Fitness verantwortlich ist.

Hier finden Sie eine kleine Zusammenfassung des Abends.

### Wie viel Steinzeit-Mensch steckt in uns?



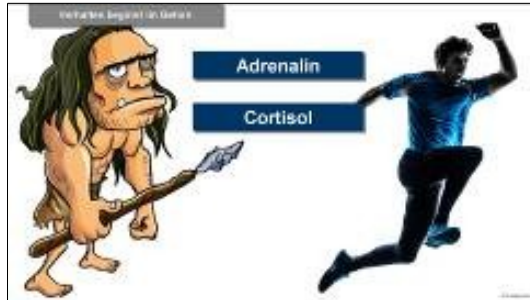
Unsere Instinkte, die in hohem Maße auch heute noch unser Verhalten beeinflussen und steuern, sind in Zeiten entstanden, in denen chronischer Nahrungsmangel herrschte und es täglich um Leben und Tod ging, um das eigene Überleben zu sichern und dafür zu sorgen, dass die eigene Art erhalten

blieb, d.h. das eigene Erbgut weitergegeben wurde.

Die Gier auf Fettiges und Süßes war lebensnotwendig. Ein starker Körperbau, ausgezeichnete Jagd- und Sammlerfähigkeiten sowie der Kampf um die besten Gene bestimmten den Alltag unseres Urahns, des Australopithecus, der in den Savannen Ostafrikas unterwegs war.



## Flucht- oder Kampf-Instinkt



Auch wenn wir uns heute nicht mehr gegen Säbelzahn tiger oder Mammut zur Wehr setzen müssen, so existieren seit Jahr millionen exakt die gleichen körpereigenen Belohnungssysteme, wenn wir einen Kampf siegreich beenden. Der Neurotransmitter Dopamin setzt im Gehirn

Endorphine frei, die Schmerzen blockieren und uns großartig fühlen lassen! Als „Ersatzkampf“ dient heutzutage der Sport.



Bei Gefahr oder in angstbesetzten Situationen laufen auf hormoneller Ebene exakt dieselben Programme ab wie in grauer Urzeit. Es werden vermehrt die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, der Puls beschleunigt sich, und der Mensch konzentriert alle Energien auf das *Kämpfen oder Fliehen*.

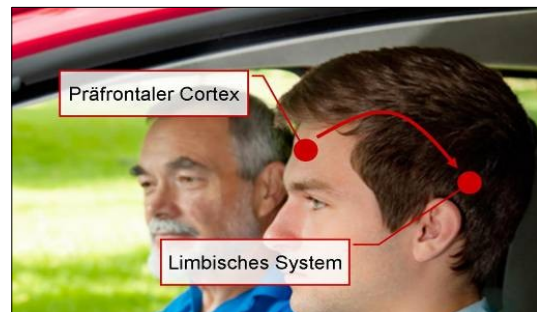
In unserer modernen technisierten Welt ist beides oft nicht möglich, so dass die aufgestaute „Kampfenergie“ nicht abgebaut werden kann. Der Dauerstress kann dann zu den sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ wie z.B. Herzinfarkt, Burnout oder Depression führen.

## Gewohnheiten – Fluch oder Segen?



Gewohnheiten sind grundsätzlich etwas sehr Nützlich es. Sie führen uns sicher durch den Alltag und durch unser Berufsleben. Sie helfen uns bei Entscheidungen und machen es möglich, dass wir komplexe Prozesse wie z.B. Autofahren fast automatisch vollziehen.

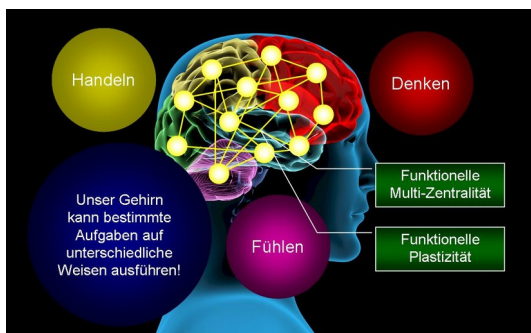
Haben wir es erst einmal geschafft, eine Fähigkeit oder eine Tätigkeit zur Gewohnheit werden zu lassen, also sie im limbischen System zu verankern, bleibt sie dort ein Leben lang erhalten.



## Die Kunst der Verhaltensänderung

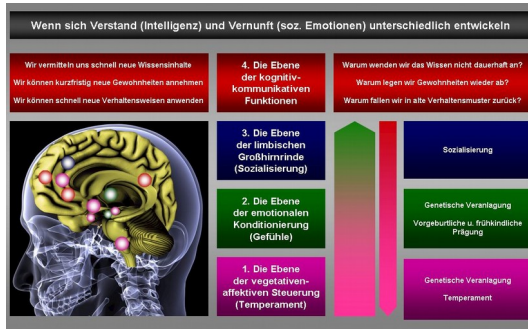


Warum fällt es uns so schwer erlerntes Wissen und erlernte Fähigkeiten in eine dauerhafte Anwendung zu bringen?



Wie wir denken, fühlen und handeln ist zunächst einmal das Ergebnis vieler gleichzeitig oder aufeinander folgender Aktivitäten in den unterschiedlichsten Gehirnarealen, die zusammen ein sehr komplexes Netzwerk ergeben (funktionelle Multi-Zentralität). Mit anderen Worten: Unser Gehirn kann bestimmte Aufgaben

auf unterschiedliche Weisen ausführen. Und diese Tatsache wiederum ist die Grundlage für die Veränderbarkeit unseres Gehirns (funktionelle Plastizität).



Wenn wir uns die vier Ebenen unserer Persönlichkeit vor Augen führen, so wird uns schnell klar, dass es die vierte Ebene ist, also die kognitiv-kommunikative Ebene, die am dynamischsten und am einfachsten zu verändern ist.

## Warum braucht unser Gehirn Nahrung und Flüssigkeit

Ebenso wie der Motor eines Autos benötigen die Hirnstrukturen bestimmte Nährstoffe und Flüssigkeit, um ihre kognitiven Fähigkeiten voll entfalten zu können. Das Gehirn besteht zu Dreivierteln aus Wasser. Daher macht sich eine Minderversorgung mit Flüssigkeit rasch in einem konzentrativen Leistungsabfall bemerkbar.

## Kaffee und Süßigkeiten geben mir den Kick.



Jede Nervenzelle ist über Abzweigungen (Dendriten) mit ca. 10.000 anderen Nervenzellen verbunden. Neuronen und Dendriten bestehen aus Fett bzw. Lipiden. Zwischen den Dendriten befinden sich Spalten, die von Neurotransmitter (Botenstoffen) passiert werden bzw. sich füllen und entleeren. So werden Informationen weiter gegeben.

## Was braucht das Gehirn um Fit zu bleiben



Kaffee oder Schokolade bzw. Zucker puschen unsere Hirnleistung nur kurz.

Ein Mangel an Antioxidantien, wie z.B. Obst, Gemüse und Fisch oder Flüssigkeitsmangel kann sogar schädigend auf die Zellmembranen der Gehirnzellen wirken.



Pflegen und halten sie ihren „Hirnmotor“ leistungsfähig!

