



# **GESÜNDER** dank Fakten



HEALING PROOF ACADEMY

# GESÜNDER

# dank Fakten



Von Herzen

*„Das Gehirn: ein Organ, mit dem wir denken, dass wir denken.“*

*Ambrose Bierce*

Leistungsfähiger als jeder Computer: Das Gehirn ist für viele das größte Wunder, das die Natur hervorgebracht hat. Die Forschung beschäftigt sich seit Jahren durchgehend mit dem Denkapparat. In einigen Punkten gibt das Gehirn der Wissenschaft weiterhin Rätsel auf, weshalb die Faszination für dieses lebenswichtige Organ bestehen bleibt.

*Michaela Hartmann*



HEALING PROOF ACADEMY

**GESÜNDER**  
dank Fakten

# Das Gehirn



**Fakten über das Gehirn: Hochkomplexes Nervengeflecht** Das

Gehirn besteht aus rund 86 bis 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen), die miteinander verknüpft sind. Jedes einzelne Neuron ist über Synapsen mit 1.000 bis zu 10.000 anderen Gehirnzellen verbunden. Hinzu kommen zudem etwa eine Billion Stützzellen, die das Hirngewebe festigen.



**GESÜNDER**  
dank Fakten

# Das Gehirn

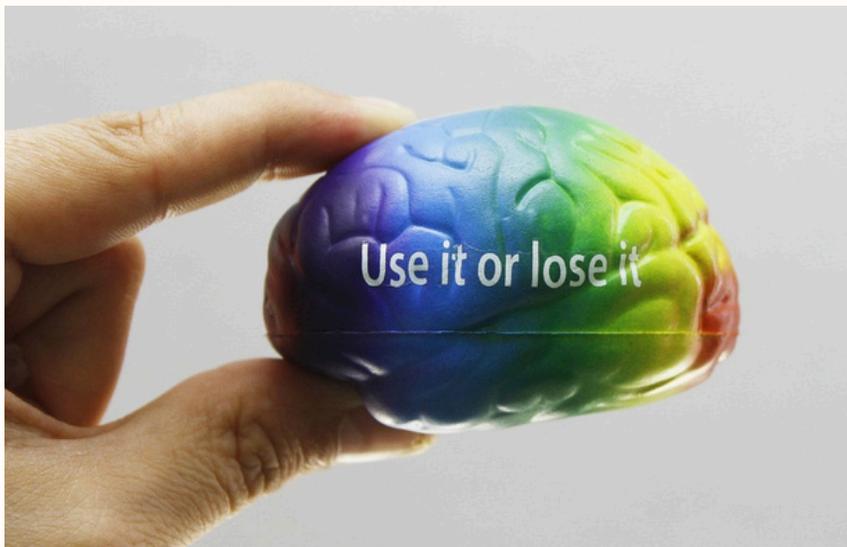


**Das Gehirn in Zahlen und Fakten** Im Gehirn werden elektrische Signale von Nervenzelle zu Nervenzelle übertragen. Die Geschwindigkeit der Reizweiterleitung beträgt bis zu 360 km/h. Das entspricht in etwa der Geschwindigkeit eines Schnellzugs.



**GESÜNDER**  
dank Fakten

# Das Gehirn

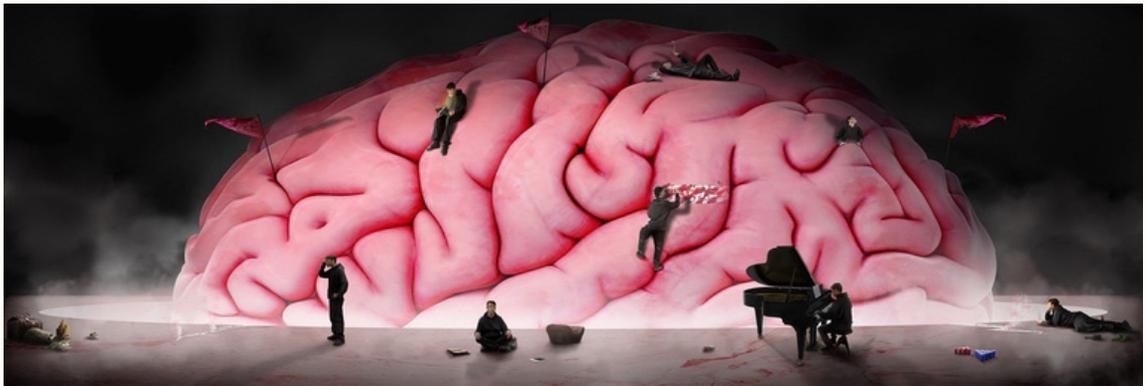


**Fakten: Wie viel wiegt das menschliche Gehirn?** Das Gehirn von Männern bringt im Schnitt rund 1.375 Gramm auf die Waage, das weibliche Gehirn ist durchschnittlich kleiner und wiegt etwa 1.245 Gramm. Die Gehirngröße sagt jedoch nichts über die Intelligenz an sich aus: Männer sind im Schnitt nicht intelligenter als Frauen.



**GESÜNDER**  
dank Fakten

# Das Gehirn



**Gehirn-Fakten: Woraus besteht das Gehirn?** Wasser macht rund 70 Prozent des Gehirnvolumens aus. Die restlichen 30 Prozent bestehen im überwiegenden Teil aus Fett, nur ein kleiner Teil des Gehirns wird aus Eiweiß gebildet.

Trotzdem bevorzugt das Gehirn keine fettreiche Nahrung, sondern besteht auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Kohlenhydraten. Bekommt es diese nicht, löst das Gehirn Heißhunger auf Süßes aus und verändert den Stoffwechsel, sodass im schlimmsten Fall Diabetes entsteht.



**GESÜNDER**  
dank Fakten

# Das Gehirn



**Linke und rechte Gehirnhälfte** Die zwei Gehirnhälften haben leicht unterschiedliche Aufgaben:

Die linke Seite ist in der Regel mehr für Sprache und abstrakte Gedächtnisoperationen zuständig, die rechte Hälfte ist meist mehr auf räumliches Denken oder die Bildverarbeitung spezialisiert.

Eine strenge Trennung ist jedoch ein Trugschluss, da für die meisten Handlungen mehrere Hirnareale und Funktionen benötigt werden und beide Seiten eng zusammenarbeiten



**GESÜNDER**  
dank Fakten

# Das Gehirn

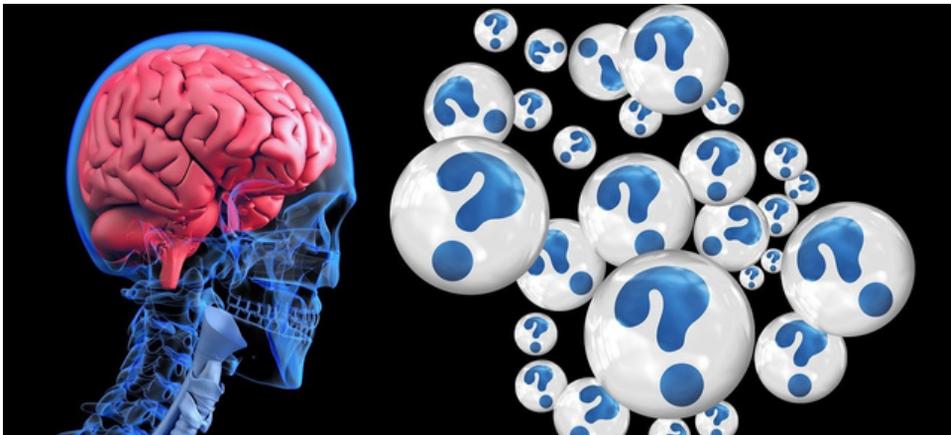


**Gehirn: Besonders hoher Energiebedarf** Das Gehirn macht nur rund ein Fünfzigstel des Körpergewichts aus und verbraucht trotzdem rund 20 Prozent der Energie. Nun könnte man zu dem Schluss kommen, dass Denken schlank macht: Beim Lösen schwieriger Aufgaben erhöht sich der Energieverbrauch des Denkkorgans allerdings nicht.



**GESÜNDER**  
dank Fakten

# Das Gehirn



**Gehirn-Mythos: Nur 10 Prozent des Gehirns werden genutzt** Dieser Mythos hält sich hartnäckig, ist aber lange widerlegt. Ungenutzte Nervenzellen sterben ab, was darauf hindeutet, dass alle Teile des Gehirns, das beim Denken oder Schlafen weite Teile des Gehirns aktiv sind.

Was jedoch stimmt, ist, dass die Kapazitäten des Gehirns nicht vollständig ausgeschöpft sind, weshalb etwa Gehirnjogging die Denkleistung erhöhen kann.



# GESÜNDER dank Fakten

## Das Gehirn

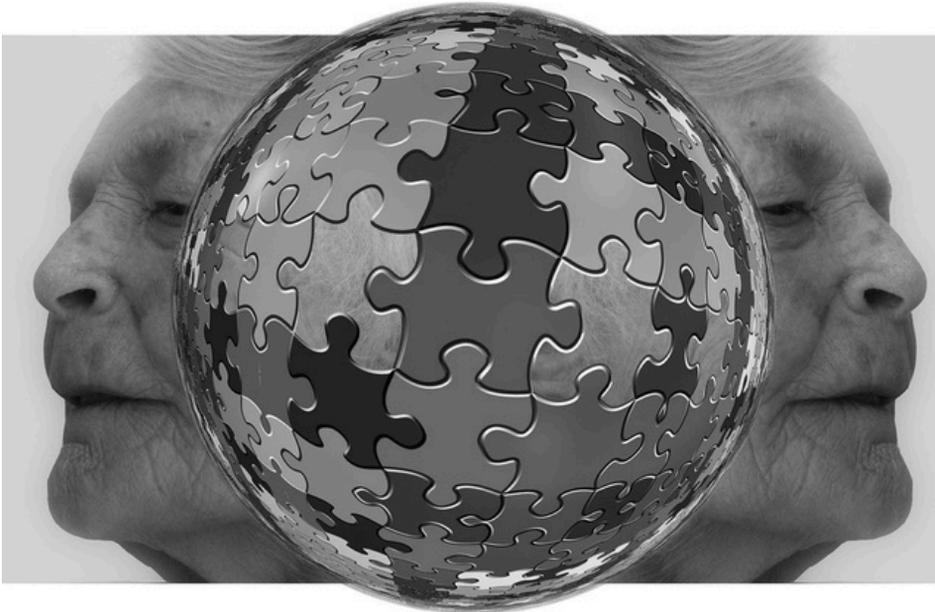


**Gehirnentwicklung: Mit 18 noch nicht ausgereift** In Deutschland gelten Heranwachsende mit 18 als erwachsen. Das Gehirn ist zu diesem Zeitpunkt allerdings noch mitten in seinen adoleszenten Umbauprozessen und nicht vollständig ausgereift. Erst mit 25 Jahren ist das Denkorgan fertig entwickelt. Doch auch dann kommt es durch Lernprozesse noch weiterhin zu stetigen Veränderungen.



**GESÜNDER**  
dank Fakten

# Das Gehirn



**Das Gehirn lässt sich trainieren** Beim Gehirn lautet das Motto "Use it or lose it": Auch wenn das Gehirn kein Muskel ist, lässt sich das Denkorgan trainieren. Synapsen, die nicht genutzt werden, gehen verloren. Durch Denkprozesse und Übung können neue Verbindungen im Denkmuskel gebildet werden – und das bis ins hohe Alter.



**GESÜNDER**  
dank Fakten

# Das Gehirn



## **Schwangerschaft lässt Gehirn schrumpfen**

Das Gehirn von Frauen ändert sich während einer Schwangerschaft massiv. Dabei lassen sich Volumenabnahmen in bestimmten Hirnarealen beobachten. Dieser Rückgang von Hirnmasse ist nicht mit dem Verlust von Nervenzellen gleichzusetzen, eher gleicht er einer Neustrukturierung. Die kognitiven Fähigkeiten werdender Mütter lassen der Studie zufolge nicht nach.



**GESÜNDER**  
dank Fakten

# Das Gehirn



## **Darmbakterien beeinflussen das Gehirn**

Studien zeigen, dass Darmbakterien die Gehirngesundheit maßgeblich beeinflussen und etwa bei Erkrankungen wie Multipler Sklerose und Alzheimer eine Rolle spielen könnten. Abfallprodukte bestimmter gesunder Darmkeime stärken Immunzellen im Gehirn und regen deren Reifung an. Eine gesunde Darmflora könnte so vor Nervenerkrankungen schützen.



# GESÜNDER dank Fakten

**Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen:** Die hier

*dargestellten Inhalte wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und dienen ausschließlich der neutralen Information. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar.*

*Die hier genannten Inhalte ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und sie dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt deines Vertrauens!*

*Die hier dargelegten Informationen erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden.*

*Die Healing Proof Academy übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder gesundheitliche Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.*

*Impressum: Fotos: pixabay / Quelle: lifeline.de*



HEALING PROOF ACADEMY  
[www.healingproof.de](http://www.healingproof.de)