

OFFENER BRIEF

OK, um den ersten offenem Brief nicht noch länger zu machen, habe ich jetzt den zweiten angefangen. 48 Seiten für einen Brief könnte dem einen oder anderen schon ein wenig zu lang sein, und noch mehr Seiten könnten noch mehr Lesern zu viel sein, darum ein neuer offener Brief. Schauen wir mal was alles so von meiner biologischen neurologischen Intelligenz so daher kommt. Da könnte es ja gut sein, dass dies oder das ein sprudelt und herausprudelt und plötzlich hier am Papier landet. Ich denke wir kommen hier zum nächsten Thema: **Intelligenz:** Grundsätzliches: Was zählt alles zur Intelligenz? In der Psychologie beschreibt **Intelligenz alle Fähigkeiten der geistigen Leistungsfähigkeit**. Es bezeichnet außerdem die **Fähigkeiten, neues Wissen zu erlernen und logisch zu denken**. Intelligenz beschreibt damit **die Fähigkeit, die Gesamtheit unterschiedlich ausgeprägter kognitiver Fähigkeiten einzusetzen**. Und weiter: Welche Intelligenz ist die wichtigste? Für 71 Prozent der Arbeitgeber ist **emotionale Intelligenz** wichtiger als ein hoher IQ — das hat eine Umfrage von „CareerBuilder“ ergeben. Und weiter: Welcher Teil des Gehirns ist für die Intelligenz zuständig? **Bestimmte Gehirnregionen, die vor allem im Frontal- und Parietallappen liegen, aber auch im Temporal- und Okzipitallappen**, bilden ein dezentrales Netzwerk der Intelligenz. Besser entwickelte und stärker verknüpfte Strukturen in diesen Bereichen bedeuten in der Regel auch einen höheren IQ. Und weiter: Was mindert die Intelligenz? Auch der **Verzicht aufs Frühstück, Bluthochdruck und selbstverständlich Störungen des Hirnstoffwechsels und der Hirndurchblutung** setzen die Intelligenz herab. (Anmerkung: Verzicht aufs Frühstück SETZT die Intelligenz nicht herab. Ich bin ein lebendes Beispiel dafür. Ich frühstücke seit ich das Buch Fit for live, von zwei amerikanischen Ärzten gelesen habe. Ich habe ab 24 immer auf mein Frühstück verzichtet, da das unsere drei verschiedenen körperlichen Phasen energetisch massiv negativ beeinflusst. Ganz kurz: 1. Phase fängt um 04:00 in der Früh an. Die **AUSSCHIEDUNGSPHASE** und dauert 8 Stunden also bis 12:00 Uhr. In dieser Phase, laut Fit for live, sollte man nichts essen, da man sonst die Ausscheidungsphase behindert und gegen seinen Körper arbeitet. Ab 12:00 bis 20:00 ist dann die **AUFNAHMEPHASE**, also Essen und ab 20:00 bis 04:00 ist die **VERWERTUNGSPHASE**. OK? OK. Weiters: Was verringert die Intelligenz? **Leistungsdruck am Arbeitsplatz, ständige Erreichbarkeit und die Angst, etwas zu verpassen**, all dies sind Faktoren, die unser Leben so beschleunigt haben, dass wir kaum noch wissen, was Entspannung heißt. Weiters: In der Wissenschaft ist bekannt, dass man ab 25 Jahren wieder geistig abbaut. Wer nichts dagegen macht, schadet sich selbst. Weiters ist bekannt: **ANGST mindert alle geistigen Fähigkeiten**. Weiters ist bekannt: dass die Menschheit verblödet, also sich eine selbstverschuldete Bequemlichkeitsverblödung als „Zivilisationskrankheit“ zuzieht. Weiters: **Wer nicht seine geistige Meisterschaft unternimmt, ist unklug, also unintelligent oder dumm. Also die Autodidakte geistige Entwicklung, die Ausbildung und das Training der geistigen Fähigkeiten unternimmt so wie alle seine geistigen Defizite und alle Illusionen und negativen Denkmuster auflöst**. OK? OK. Dann weiter. Zudem machen den Menschen die Schadstoffe geistige Probleme aber auch das Übergewicht erhöht das Fett im Gehirn. Beides ist schädlich für die Intelligenz. Zudem gibt es chemische Stoffe in der Lebensmittelindustrie, die sind schädlich für unsere Intelligenz, die werden aber immer mehr in unsere Lebensmittel reingegeben. Wir werden also **chemisch verblödet** durch **MonoSodiumGlutamat** zum Beispiel. Was sich weiters negativ auf unsere Intelligenz auswirkt ist das gezielte TOTSCHWEIGEN der Mainstreammedien. Das hat sogar einen sehr großen negativen Effekt auf unsere Intelligenz. Wenn einem wichtige Informationen gezielt totgeschwiegen werden, dann fehlen vielen Menschen ganz wichtige Informationen und haben eine falsche Weltsicht und das ist nicht klug & intelligent, wenn man eine falsche Weltsicht hat. Aber gezieltes manipulieren,

hier totschweigen vermindert unsere Intelligenz. Totschweigen ist ein Verbrechen gegen unsere Intelligenz. Ein Menschheitsverbrechen übelster Sorte. Wir werden dadurch dumm & dämlich gehalten und verarscht. Intelligente Menschen lassen sich aber nicht verarschen oder für dumm & dämlich halten. NEIN, das tun intelligente Menschen nicht. Denn intelligente Menschen sind keine tatenlose Schweiger und nur Zu- oder Wegseher bei allen Missständen, Ungerechtigkeiten und Kriegen, Drohnenmordprogramm, Foltergefängnisse, Kriegsgefahren, Hunger, Ausbeutung, Konzernmacheinfluss, Vermögendenmacheinfluß, CIT-Schattenregierung, NEIN, intelligente Menschen WEHREN sich und engagieren sich und zeigen auf und fordern ein. So verhalten sich intelligente Menschen. Wer glaubt intelligent zu sein, aber sich nicht intelligent verhält, hat NUR EINE ILLUSION davon intelligent zu sein. Nicht mehr, nicht weniger. Weiters sind intelligente Menschen schlau genug, frühzeitig erkennen zu können, dass nicht nur Angst geistig hinderlich ist, sondern auch Stress unser Denken negativ beeinflusst. Also intelligente Menschen erlernen Anti-Stress-Techniken. Ich habe mit 25 zwei Bücher gelesen um dieses Stressproblem in den Griff zu bekommen, da ich immer sehr stressige Jobs hatte. Ich war so dankbar & glücklich über die Inhalte dieses zwei Bücher, wo eines nur ein kleines Büchlein mit 100 Tipps Stress zu vermindern von Anton Wilson war. Das zweite Buch war auch von ihm zum gleichen Thema nur viel tiefschichtiger. Ab diesem Zeitpunkt wo ich diese Bücher gelesen hatte und die Inhalte in meinem Berufsleben und Privatleben umgesetzt habe, habe ich keinen Stress empfunden, für den man ja selbst verantwortlich ist. OK? OK. Also intelligente Menschen versuchen überall in Ihrem Leben Ihre Intelligenz anzuwenden und sich dadurch Lebensvorteile zu schaffen. Jeder der das nicht tut, handelt nicht intelligent. So einfach ist das. Intelligente Menschen bilden sich auch ihre geistigen Kräfte auf ein OPTIMUM aus. Wer das nicht macht, ist nicht wirklich intelligent. Schon klar, oder? Ein intelligenter Mensch schaut auch immer auf seine Gesundheit, auf sein Essen (Gemüse, Obst, Vitamine, vegan), auf seinen guten Schlaf, auf regelmäßigen Stuhlgang, auf frische Luft, auf Bewegung, auf Waldspaziergänge, Sonne, auf **alltägliche geistige Hygiene, auf Selbstreflexion**, liest viele Sach- und Fachbücher, und bildet sich fortlaufend ein Leben lang Autodidakt aus, er/sie sammelt Wissen an, steigert seine/ihre Erkenntnisse, schaut auf einen optimalen Arbeitsflow, ist sich und den ganzen Tag völlig bewusst. erweitert seine Aufmerksamkeitsspanne, erweitert das Vorstellungsvermögen, erweitert seine Bewusstheit, hat Spaß daran seine Zahlenverständnis, seine Logik einzusetzen, bündelt seine geistigen Kräfte, richtet sich eine Brain Cloud ein, sucht und verbindet sich mit geistigen Verbündeten, erarbeitet sich seine Genialität, arbeitet seiner Erleuchtung zu, hemmt sich nicht mit: Das geht nicht. Intelligente Menschen sind Meister im Versuch, im Probieren und intelligente Menschen erhöhen Ihre Resilienz, ihre geistige Stärke, bauen sich ein Netzwerk auf, lernen von Fehlern anderer ohne sie selbst zu machen. Geniale Menschen und sehr intelligente Menschen sind keine Sklaven von Dogmen oder Sklaven von Ordnung, intelligente Menschen beherrschen das Chaos in dem sie leben. Intelligente Menschen streben nach Lösungen, nach Verbesserungen. Intelligente Menschen sind nicht bequem oder faul und vergeuden mit Sicherheit nicht Ihre geistigen Ressourcen. Nein, das macht kein einziger der intelligent ist. Niemals, da sie ja nicht blöde sind. Intelligente Menschen setzen sich auch Lebensziele und priorisieren alles und machen das mit der höchsten Priorität als Erstes. Intelligente Menschen schauen auf Effizienz, auf Effektivität, auf Zeiteinsparungen, Energieeinsparungen, auf Stressminderungen, auf Nervenanspannungs-minderungen, auf Kooperation, auf Harmonie, auf Menschlichkeit, Empathie, soziale Kompetenz, emotionale Intelligenz, auf laterales Denken, auf strukturiertes Denken, auf flexibles Denken auf alle Denkart die es gibt, intelligente Menschen sind Macher, keine Plauderer, sie sind geistige Vorbilder, und geniale Menschen sind vielen Menschen um Hochhäuser voraus, intelligente Menschen gibt es leider viel zu wenige. Viel zu wenige. Und geniale Menschen sind sehr, sehr selten. Und das ist die große Tragik in der Menschheitsgeschichte. Denn wenn mehr intelligente Menschen den Ansporn, das Ziel haben, das Motiv haben sich ihre Genialität zu erarbeiten, dann hätten wir viel mehr geniale Menschen auf der Welt die der Menschheit mit ihrer Genialität weiterbringen würden. Die Menschheit hat immer von

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz Joseph Str. 4

genialen Menschen profitiert. Es gibt genügend Beispiele davon. Auch viele Erfinder sind genial. Also mein Tipp, um ein wenig intelligenter zu werden, wäre: Die geistige Meisterschaft zu unternehmen. Das ist das Optimum was man seinen Geist „antun“ kann. UND: Nicht nur die Intelligenz profitiert davon. NEIN. Auch die Kreativität, die Inspiration, die Genialität, die Fantasie, die Intention, das Bewusstsein, das Wissen, der Erkenntnisreichtum, die Logik, die analytischen Fähigkeiten, die Fähigkeit Zusammenhänge zu erkennen, die Fähigkeit die ganze Welt so zu sehen, wie sie ist, nicht wie sie uns präsentiert wird. Ich wünsche allen Lesern die Erkenntnis zu erhalten, sich Ihrer geistigen Meisterschaft zu unterziehen, das wäre intelligent. So, jetzt weiter im Programm.

„Alle zehn Jahre wird die Menge an MonoSodiumGlutamat in den Lebensmitteln verdoppelt. Und dies schließt noch nichtmal Aspartam mit ein. Durch all diese Gifte entwickeln wir eine Gesellschaft, die nicht nur mehr Personen hervorbringt mit weniger IQ, sondern auch weniger Personen mit höherem IQ.“

Dr. med. Russel Blaylock, Neurochirurg. „Chemical Dumbing Down of Society“ Vortrag
Entdecker der Wirkung der Exitotoxine (Aminosäuren im MSG / Monosodiumglutamat)
LEBENSMITTEL FRIEDHOF



Gefällt mir



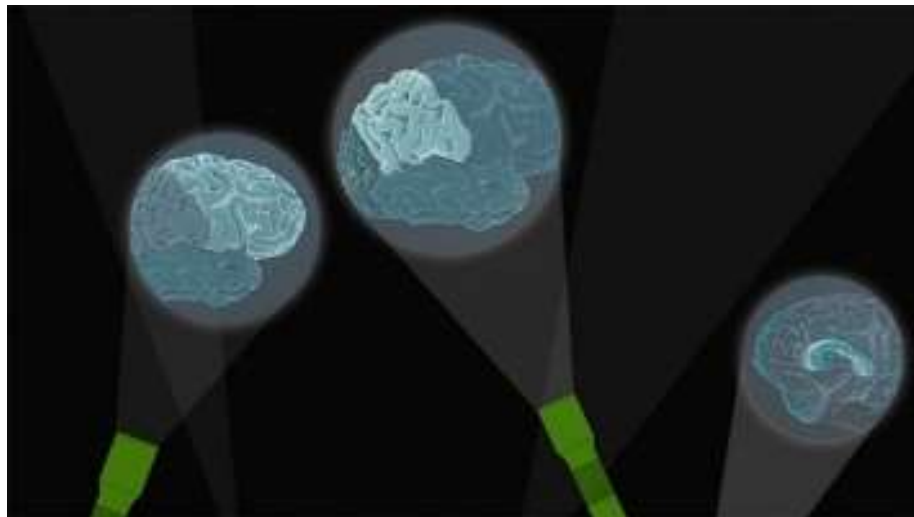
Komentieren



Teilen

„Ich spreche hier von einer chemisch verursachten Verdummung der Gesellschaft. Und dies macht sie Abhängig von der Regierung. Wir haben dann eine Masse von Menschen, die alles glauben, was man ihnen sagt, da sie nicht mehr wirklich klar denken können.“

Dr. med. Russel Blaylock, Neurochirurg. „Chemical Dumbing Down of Society“ Vortrag
Entdecker der Wirkung der Exitotoxine (Aminosäuren im MSG / Monosodiumglutamat)
LEBENSMITTEL FRIEDHOF



Autor: [Dr. Nora Schultz](#)

Mehr Gehirn bedeutet nicht gleich mehr Grips. Eine gute Verknüpfung und Kommunikation zwischen bestimmten Gehirnwindungen aber schon. Das anatomische Netzwerk der Intelligenz verknüpft Zentren in verschiedenen Hirnlappen.

Wissenschaftliche Betreuung: [Prof. Dr. Robert Gaschler](#) Veröffentlicht: 25.03.2014

Das Wichtigste in Kürze - Das Williams-Beuren-Syndrom

Wo im Gehirn versteckt sich die Intelligenz? Erste Indizien liefert die Hirnreifung im Zeitraffer. 1958 beschrieb der schweizerische Psychologe Jean Piaget (1896–1980), wie sich die [Intelligenz](#) in vier Stufen entfaltet: Alles beginnt mit der sensomotorischen Intelligenz im Baby- und Kleinkindalter, die vor allem der Meisterung von Bewegungsabläufen dient. Auf den nächsten Stufen entwickeln die kleinen Erdenbürger zunehmend Sinnes- und Sprachkompetenzen, die Fähigkeit zu komplexeren Denkprozessen und sind endlich im 10. bis 12. Lebensjahr allmählich zu abstrakten Denkleistungen in der Lage.

Knapp ein Jahrzehnt später verknüpfte der amerikanische Biophysiker und Hirnforscher Herman T. Epstein (1920–2007) diese Phasen mit Wachstumsschüben im Gehirn, die jeweils eine neue Entwicklungsphase einleiten. So reifen im Alter von drei bis zehn Monaten **Motorik Zentren, sensorische Zentren** folgen im Vorschulalter. Und zwei weitere Wachstumsschübe um das sechste und zehnte Lebensjahr herum schaffen zunehmend **komplexere und intensivere Verbindungen** zwischen Gehirnregionen **mit unterschiedlichen kognitiven Kompetenzen**.

Bei der Suche nach dem Sitz der Intelligenz im ausgereiften Gehirn gilt es zunächst, einige Sackgassen der Forschung auszuleuchten. Die erste besticht durch ihre Schlichtheit: Kann man mehr Intelligenz nicht einfach mit mehr Gehirn erklären? Darwins Cousin und Zeitgenosse Sir Francis Galton (1822–1911) war einer der ersten, der den Suchscheinwerfer auf die Gehirngröße richtete. Er verglich die Schäeldimensionen von über 1000 Studenten mit deren Prüfungsergebnissen. Und siehe da: die Schädel – und somit, so folgerte er, auch die Gehirne – der Studenten mit den besten Noten waren um zwei bis fünf Prozent größer. Später versuchte Galton gar zu beweisen, dass sich anhand von Schädelgrößen Intelligenzunterschiede zwischen verschiedenen Rassen aufzeigen lassen.

Masse alleine reicht nicht

Doch auch wenn diese Annahme inzwischen widerlegt ist, lässt sich nicht jeglicher Zusammenhang zwischen Gehirngröße und **IQ** abstreiten. Ungefähr **15 Prozent der Unterschiede im IQ lassen sich tatsächlich anhand der Gehirngröße erklären**. Damit kann man aber noch lange nicht von der Schädelgröße oder dem Gehirnvolumen eines Menschen auf seinen IQ schließen. Das zeigt auch der Größenvergleich der Gehirne zweier gleichermaßen klug geschätzter Schriftsteller: So lag das Gehirn des irischen Schriftstellers Jonathan Swift (1667–1745) mit 2000 Kubikzentimetern weit über dem menschlichen Durchschnitt von **1360 Kubikzentimetern**. Dagegen wirkte der französische Literaturnobelpreisträger Anatole France (1844–1924) mit nur 1000 Kubikzentimetern geradezu wie ein Schrumpfkopf.

Die graue und weiße Masse des Gehirns allein macht also noch nicht schlau. Aber wo in der Fülle der Windungen lohnt sich die detektivische Feinarbeit? Einer der ersten Kandidaten für die genauere Betrachtung ist der **Frontallappen**. Lange glaubte man, dass dieser vordere Teil des Hirns im Zuge der Menschwerdung am meisten gewachsen ist. Das hat sich zwar inzwischen als Trugschluss herausgestellt. Doch in Scans der Positronenemissionstomografie sind **Teile des Frontallappens** bei zahlreichen Aufgaben, die der Intelligenzmessung dienen, besonders aktiv.

Andererseits zeigte schon in den 1930er Jahren der kanadische Psychologe Donald O. Hebb (1904–1985), dass es alleine auf den Frontallappen kaum ankommen kann. Seine Untersuchungen von Patienten, denen größere Teile davon entfernt worden waren, ergaben nämlich, dass der IQ durch diese Verluste unbeeinträchtigt blieb. Der **Intelligenz** anhand von Gehirnen nachzuspüren, die entweder von Geburt an oder auf Grund von Unfällen von der Norm abweichen, erwies sich allerdings auch bei der weiteren Suche als beliebter Kniff. Der deutsche Neurologe Hans Helmut Kornhuber (1928–2009) folgerte beispielsweise aus Untersuchungen an Kindern mit Schäden in der Großhirnrinde, dass jedes Prozent zerstörtes Gewebe mit einer Minderung um drei bis vier IQ-Punkte einhergehe. Bemühungen, Auffälligkeiten in der Gehirnstruktur von Betroffenen kognitiven Besonderheiten zuzuordnen,

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz Joseph Str. 4
haben allerdings noch kein klares Bild ergeben. Intelligenz lässt sich nicht in einigen wenigen
Windungen des Gehirns verorten.

[NEURONATION \ INTELLIGENZ UND IQ](#)

Anatomie der Intelligenz – was ein Blick ins Gehirn über unsere geistigen Fähigkeiten verrät

Schulischer Erfolg und Intelligenz

Doch auch beim Schulerfolg ist die Frage nach dem Einfluss der Intelligenz komplexer, als es zunächst den Eindruck erweckt. Ist es wirklich die Intelligenz – wie auch immer man sie definiert – , die für den Erfolg zuständig ist oder sind es nicht viel mehr Persönlichkeitseigenschaften, die entscheidend sind? Beispielsweise konnte demonstriert werden, wie groß der [Einfluss der Selbstkontrolle](#) auf den schulischen Erfolg ist. Auch wenn andere Faktoren eine große Rolle spielen, so liegt es dennoch auf der Hand, dass auch die allgemeine Intelligenz ein wichtiger Faktor ist.

Zweiteilung der Intelligenz

Trotz aller berechtigter Skepsis hat sich folgende Zweiteilung der menschlichen Intelligenz als nützlich erwiesen.

[Kristalline Intelligenz](#): Darunter ist [das Faktenwissen](#) zu verstehen, das sich Menschen im Laufe des Lebens aneignen.

[Fluide Intelligenz](#): Bezeichnet [die Fähigkeit des schlussfolgernden Denkens, des Lernens neuer Inhalte und dem situationsangemessenen Verhalten.](#)

Eine neue Studie untersuchte nun die neurologischen Einflussfaktoren auf die fluide Intelligenz. Gibt es Faktoren im [Gehirn](#), die beeinflussen, wie stark ausgeprägt die fluide

Intelligenz eines Menschen ist? Kann der Blick ins Gehirn bereits einen guten Eindruck geben, wie gut oder schlecht eine Person beim Lösen bestimmter Aufgaben ist?

NAA und Gehirnvolumen

Von besonderem Interesse für die Wissenschaftler des *Beckman Institutes for Advanced Science and Technology* war der Einfluss der Substanz NAA – ein Abbauprodukt von Glukose – sowie der des Gehirnvolumens. Der Grund für das Interesse an NAA war, dass **NAA als Indikator der dem Gehirn zur Verfügung stehenden Energie gilt**. Die NAA-Konzentration wurde mittels Magnetresonanz-Spektroskopie, das Gehirnvolumen mittels Magnetresonanz-Tomografie ermittelt.

Tests der fluiden Intelligenz

Die fluide Intelligenz einer Person wurde anhand von zwei Kategorien erfasst: zum einen die Fähigkeit **des numerischen Schlussfolgerns** (z.B. eine Zahlenreihe fortsetzen), zum anderen die **des verbalen und räumlichen Schlussfolgerns** (z.B. Analogien). Insgesamt wurden 211 Studienteilnehmer untersucht.

Die Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigen ein differenziertes Bild. Wie es scheint, sind die NAA-Konzentration und das Gehirnvolumen für unterschiedliche Fähigkeiten verantwortlich. Es zeigte sich, dass ein **positiver Zusammenhang zwischen Gehirnvolumen und dem numerischen Schlussfolgern besteht**. Konkret bedeutet dies, dass Personen mit einem größeren Gehirnvolumen im Durchschnitt bessere Leistungen beim numerischen Schlussfolgern zeigten. Im Gegensatz dazu zeigte sich ein Zusammenhang zwischen der NAA-Konzentration und verbalem Schlussfolgern. **Je höher die NAA-Konzentration im Gehirn einer Person war, desto besser schnitt eine Person durchschnittlich beim verbalen Schlussfolgern ab.**

Fazit: Biologische Grundlagen der Intelligenz

Natürlich hängt die Intelligenz, wie auch immer man sie nun definieren möchte, von einer Vielzahl von Faktoren ab. Wie es scheint, spielen auch **neuroanatomische und**

biologische Faktoren wie das Gehirnvolumen und die dem Gehirn zur Verfügung stehende Energie eine Rolle.

Quellen:

1: Paul, E. J., Larsen, R. J., Nikolaidis, A., Ward, N., Hillman, C. H., Cohen, N. J., Kramer, A. F., & Barbey, A. K. (2016). Dissociable brain biomarkers of fluid intelligence. *NeuroImage*, 137, 201-211.

IQ sinkt weltweit: So bewahrst du dir deine Intelligenz



von Cover MediaAktualisiert: 23.07.2018

Was ist los mit unserem IQ? Nach einem stetigen Anstieg im 20. Jahrhundert geht's mit unserer Intelligenz bergab. Woran liegt's und was können wir dagegen tun?

Unser Wissen über die Welt nimmt ständig zu, der Zugang zu Bildung hat sich verbessert und dank Internet lässt sich unser Wissensdurst jederzeit stillen – eigentlich müssten wir doch immer klüger werden, oder?

Im 20. Jahrhundert sah es tatsächlich so aus, denn der IQ der Menschen stieg von einer Generation zur nächsten stetig an. In der Folge nahmen Wissenschaftler an, dass es immer so weitergehen und unser Intelligenzquotient weiter exponentiell ansteigen würde – falsch gedacht!

[Lesetipp: Brillenträger sind laut Studie schlauer](#)

Intelligenz: Langsam geht's bergab

Der neuseeländische Intelligenzforscher James R. Flynn veröffentlichte 1978 eine wegweisende Studie, für die er IQ-Daten aus den Jahren 1932 bis 1970 analysierte und einen kontinuierlichen Anstieg feststellte.

Die optimistische Schlussfolgerung, dass wir weiter immer klüger werden würden, nannte man den Flynn-Effekt.

Doch jetzt verpassten norwegische Wissenschaftler diesen Hoffnungen einen Dämpfer: Sie werteten Daten aus den Jahren 1970 bis 2009 aus und kamen zu dem Ergebnis, dass **der Intelligenzquotient weltweit seither von Generation zu Generation abnahm – um durchschnittlich sieben Punkte.**

Haben wir etwa die besten Zeiten hinter uns **und verblöden langsam**? Und woran kann das liegen?

Fortschritt macht faul

Dank verbessertem Zugang zu Gesundheitsversorgung und Bildung und technologischem Fortschritt in allen Lebensbereichen, worüber sich viele Menschen auf der Welt freuen können, haben wir ein vermeintlich leichteres Leben.

Tatsächlich geht es uns aber offenbar zu gut: Zu viele und falsche Lebensmittel sowie ein bequemerer Alltag dank Technik haben uns **zu Couch Potatoes** gemacht.

Die Folge: **Viele leiden unter Übergewicht und Zivilisationserkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck.**

Und obwohl es uns so gut gehen könnte, haben wir noch etwas eingeführt, was der Lebensqualität eher abträglich ist: **Stress**.

Leistungsdruck am Arbeitsplatz, ständige Erreichbarkeit und die Angst, etwas zu verpassen, all dies sind Faktoren, die unser Leben so beschleunigt haben, dass wir kaum noch wissen, was **Entspannung** heißt.

Wir sitzen zwar mehr Stunden denn je, sind aber **gleichzeitig gestresster – das tut unserem Gehirn und unserem IQ nicht gut.**

Was tut unserem Gehirn gut?

Um das Punkteguthaben für dich und deine Nachkommen zu schützen, kannst und willst du vermutlich nicht ganz aus dem Hamsterrad unserer modernen Welt des 21. Jahrhunderts aussteigen.

Dennoch lohnt es sich, auf die Unterschiede zu schauen, die das Leben im vorigen Jahrhundert unserem heutigen offenbar voraushatte. Und sicher kannst du an der einen oder anderen Stelle etwas verbessern.

- **Mehr schlafen**: Zahlreiche Studien belegen, dass **ausreichend Schlaf sich positiv auf die Produktivität, die Intelligenz und die Gesundheit** insgesamt

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz Joseph Str. 4

auswirken. Viele Menschen verzichten jedoch auf Schlaf, um ihr Pensum zu schaffen. Wer häufig **weniger als sieben bis acht Stunden schläft, riskiert kognitive Beeinträchtigungen und chronische Erkrankungen**. Also weg mit dem Smartphone und ab ins Bett!

- **Iss mehr Gemüse**: Dein Gehirn freut sich über eine **ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, gesunden Fetten und Proteinen**. **Besonders grünes Blattgemüse** ist gut für deine Denkleistung!
- **Vitamine, Vitamine**: Achte darauf, dass du Mangelerscheinungen durch eine bessere Ernährung oder – nach Absprache mit deinem Arzt – durch Nahrungsergänzungsmittel ausgleichst. Für die Hirngesundheit ist neben Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren besonders **Vitamin D** wichtig. Das kannst du einfach mit der Sonne auftanken.
- **Darmflora pflegen**: Spätestens seit Forscher die **Darm-Hirn-Achse** entdeckt haben, wissen wir, wie wichtig **eine gesunde Darmflora für die Gehirnfunktion ist**.
- Zurück zur Natur: Die **innere Uhr** wird vom Gehirn gestellt. Wenn du ständig gegen deine Bedürfnisse lebst, ist das nicht gut für dein Denkvermögen. Ein **regelmäßiger Schlaf- und Essrhythmus** ist ebenso hilfreich wie täglich etwas **Sonne**, am besten morgens. Abends solltest du Laptops, Smartphones und andere Geräte, die blaues Licht ausstrahlen, möglichst nicht nach 18 Uhr benutzen.



**FRIEDE durch RECHT,
kann den KRIEG zur
ewigen Ruhe tragen!**



WELTFRIEDEN-INTENTIONSPROJEKT von Klaus Schreiner, Innsbruck



Illustration: Vogg und Baumgarten

Vielschreiberei.

WRITE FOR RIGHTS

AMNESTY INTERNATIONAL 



Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz Joseph Str. 4