

SMART & RELAX



Sich erinnern heißt Leben.

Einfache und effektive Tipps für
Ihre mentale Stärke



Scientific.Nutrition.Experts



IHR SMART & RELAX MENTALTRAINING

SMART & RELAX unterstützt Sie mit spezifischen Komponenten, die zu einer normalen kognitiven und psychischen Funktion beitragen können⁵. Die ausgewählten pflanzlichen Inhaltsstoffe

finden bereits seit Jahrtausenden Anwendung in der traditionellen asiatischen Heilkunde und wurden in diesem einzigartigen Kombinationspräparat nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen kombiniert.

WAS KÖNNEN SIE SONST NOCH TUN, UM IHRE GEISTIGE FITNESS ZU STEIGERN?

Viele Faktoren können Erinnerungs- und Lernvermögen, Konzentrationsfähigkeit, Reduktion von Stress und nervösen Zuständen beeinflussen.

Wir möchten Ihnen mit den nachstehend aufgeführten Tipps eine Auswahl an Möglichkeiten aufzeigen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind und das Potenzial haben, Ihre mentale Fitness zu verbessern. Sie müs-

sen natürlich nicht alles auf einmal umsetzen. Nachhaltige Veränderungen werden häufig mit kleinen Schritten erzielt. Fangen Sie mit den Dingen an, die Ihnen nicht zu viel abverlangen bzw. die Ihnen Freude machen.

BEWEGUNG IST GEHIRNTRAINING



Experten sind sich darüber einig, dass Bewegung die geistige Fitness fördert, vor allem das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen. In vielen Studien wird der positive Einfluss auf unsere geistige Leistungsfähigkeit eindrucksvoll gezeigt. In einer Studie der Jacobs Universität Bremen konnten beispielsweise bei älteren Menschen nach einem moderaten Ausdauer- und Koordinationstrainingsprogramm über 12 Monate signifikante Ver-

besserungen der kognitiven Fähigkeiten, wie zum Beispiel der Merkfähigkeit, nachgewiesen werden². Welche Prozesse bei sportlicher Betätigung genau für die positiven Effekte auf die mentale Leistungsfähigkeit und vielleicht sogar für eine neuroprotektive Wirkung verantwortlich sind, ist bisher nicht eindeutig geklärt.

Es gibt unzählige Trainingsprogramme und Empfehlungen für sportliche Betätigungen. Das richtige Programm hängt sicher von der individuellen Fitness und den Lebensumständen eines jeden Einzelnen ab.

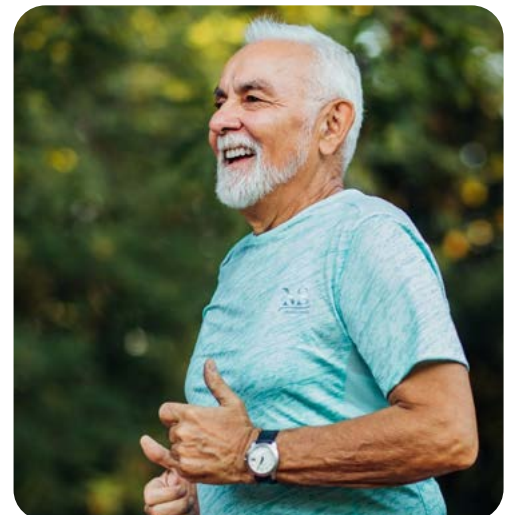
Die international anerkannte Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät Folgendes zu körperlicher Bewegung:

- Erwachsene im Alter von 18-64 Jahren sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv bewegen, wobei beide Aktivitätsformen auch gemischt werden können.
- Moderate körperliche Aktivität umfasst dabei Sport mit 50-70 % der maximalen Herzfrequenz, bei dem man sich noch unterhalten kann (zügig mit dem Hund spazieren gehen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren).
- Intensive körperliche Aktivität liegt im Bereich von 70-85 % der maximalen Herzfrequenz (z. B. Joggen, schnelles Radfahren). Eine Unterhaltung ist im Regelfall nicht mehr möglich.
- Die Länge der Sporeinheiten sollte mindestens 10 Minuten betragen.
- (Muskelaufbau-) Training sollte an mindestens 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden.

Die Art der Bewegung spielt nur eine untergeordnete Rolle. So kann auch die körperliche Arbeit im Garten, der Spaziergang oder eine Wanderung das Hirn anregen und Stress reduzieren.

TIPP:

Führen Sie ein Tagebuch oder einen Wochenkalender und tragen Sie täglich die Zeit ein, die Sie mit körperlicher Betätigung verbracht haben. Versuchen Sie die WHO-Mindestempfehlung zu übertreffen bzw. Ihren aktuellen Status der körperlichen Betätigung auszuweiten. Sie werden die positiven Effekte schnell spüren. Der Neurobiologe Professor M.Yassa (Universität Irvine in Kalifornien) bestätigt die Effekte: „Schon 10 Minuten einfaches Spazierengehen reichen aus, um unsere Neuronen besser zu vernetzen und die Gedächtnisleistung zu erhöhen⁴“.



WEITERE **HOBBIES**, DIE DAZU BEITRAGEN KÖNNEN, DAS GEDÄCHTNIS UND DIE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT ZU VERBESSERN:



MUSIZIEREN

gilt als Schutz vor Demenz. Konzentration und körperliche Koordination wird benötigt.

TANZEN

regt mehrere Hirnleistungen gleichzeitig an. Die Kombination aus Denken, Sehen, Hören und Bewegen erfordert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Tänzer schneiden in kognitiven Tests häufig besser ab als Nichttänzer.



FREMDSPRACHEN

Unser Gehirn wird beim Sprechen einer fremden Sprache stark gefordert. Am größten ist der Effekt, wenn eine neue Sprache erlernt wird.

INTERVALLFASTEN

Einige wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sich Intervallfasten positiv auf die mentale Leistungsfähigkeit auswirken kann. Das Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) zitiert daher in einer Übersicht in Bezug auf Effekte auf das Gehirn¹:

Mögliche Effekte von Fasten/Intervallfasten (Hottenrott 2015)

Gehirn

- Verbesserte kognitive Funktion
- Verbesserte neurotrophische Faktoren
- Erhöhte Stressbelastbarkeit
- Verminderte Entzündung

WELCHE ARTEN VON INTERVALLFASTEN GIBT ES?

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl verschiedener Ansätze. Ziemlich einfach und im Alltag gut umzusetzen ist die **16:8-Methode**: Bei dieser Methode wird mindestens an 1-2 Tagen in der Woche innerhalb eines Zeitfensters von 8 Stunden gegessen und dann 16 Stunden keine Nahrung zu sich genommen. Getränke wie Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee sind kontinuierlich erlaubt.

Häufig wird bei dieser Methode das Abendessen relativ früh eingenommen (z.B. bis 18.00 Uhr) und dann folgt die nächste Mahlzeit nicht vor 10.00 Uhr am nächsten Tag. Passen Sie die Zeiten und die Mahlzeiten Ihren Bedürfnissen an. Mahlzeiten an den Fastentagen mit hohem Proteingehalt und Gemüse sättigen und ein Nährstoffmangel kann vermieden werden.

Viele weitere Tipps zum Intervallfasten finden Sie auch unter: <https://www.bzfe.de/>



SCHLAF UND ERHOLUNG

Für eine körperliche und mentale Fitness ist ein erholsamer Schlaf unabdingbar. Viele Menschen klagen darüber, sich morgens unausgeschlafen und „gerädert“ zu fühlen. Ein klares Signal für zu wenig Schlaf oder ein Ungleichgewicht der verschiedenen Schlafphasen. Eine alte Faustregel besagt, dass 8 Stunden ideal seien. Im Schnitt schläft der Großteil der deutschen Bevölkerung lediglich 6-7 Stunden. Eine Studie der University California hat herausgefunden, dass Menschen, die 7-8 Stunden schlafen, ein geringeres Risiko für Erkrankungen aller Art haben.

Was passiert im Schlaf?

Wir durchleben verschiedene Schlafphasen. Unser Gehirn ist zum Beispiel in den Traumphasen sehr aktiv und verarbeitet alle Informationen, die wir im Laufe des Tages aufgenommen haben. Neue Verknüpfungen entstehen, Reparaturprozesse laufen und nicht benötigte Netzwerke werden abgebaut. Die Tiefschlafphasen dienen der Erholung von Geist und Körper. Beide genannten Phasen sind essentiell für Ihre mentale Stärke.



EMPFEHLUNGEN FÜR SCHLAF UND ERHOLUNG:



Schlafdauer

Achten Sie darauf 7- 8 Stunden zu schlafen.



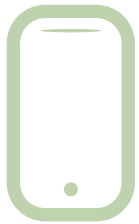
Kaffee

Vermeiden Sie späten Koffeinkonsum. Koffein hat eine Halbwertszeit von bis zu 4,5 Stunden. Ein Kaffee am frühen Abend sorgt damit für einen Koffeinspiegel im Körper in der Nacht, der sich negativ auf Ihren Schlaf auswirken kann.



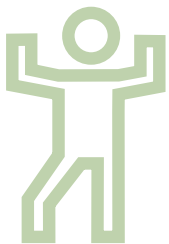
Alkohol

Alkohol bewirkt in der Regel ein schnelleres Einschlafen, allerdings werden die Tiefschlafphasen später erreicht und kommen somit zu kurz. Wenig oder kein Alkoholkonsum werden sich positiv auf Ihren erholsamen Schlaf auswirken.



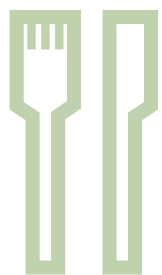
Smartphone & Co.

Die Bildschirme von Smartphone, Tablets usw. strahlen ein blaues Licht aus, das die Produktion von Melatonin („Schlafhormon“) reduziert und damit die Zeit der Tiefschlafphasen verkürzt. Vermeiden Sie mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen die Nutzung von Smartphone & Tablet.



Ausreichend Bewegung / Sport

Experten sind sich einig, dass eine ausreichende und sportliche Betätigung sich positiv auf den Schlaf auswirkt. Entgegen früheren Auffassungen hat eine deutsch-amerikanische Studie der Universität Regensburg herausgefunden, dass sich auch Sport am Abend (bis zu einer Stunde vor dem Schlafengehen) positiv auswirkt.



Essen

Eine späte Mahlzeit führt zu einer entsprechenden Verdauungsaktivität, die sich negativ auf das Einschlafen auswirken kann. Essen Sie lieber früher. Generell kann man sagen, dass leichte, proteinreiche Kost zu bevorzugen ist. Dazu zählen u.a. Lebensmittel mit magerem Eiweiß (z.B. aus Geflügelfleisch), Ei, Fisch, Milchprodukte oder Tofu, gut gegartes Gemüse, wenig hochwertiges Fett (Omega-3) und Vollkornprodukte oder Kartoffeln (langsam verdauliche Kohlenhydrate). Vermeiden Sie am Abend Süßigkeiten und pure Obstsaftsäfte. Diese treiben den Blutzuckerspiegel nach oben und liefern kurzfristig Energie, die zum Einschlafen nicht benötigt wird und sich ebenfalls negativ auf den Schlaf auswirken kann.



Mundus Sanus GmbH & Co. KG

Münchener Straße 23
83527 Haag i. OB

www.mundussanus.de
info@mundussanus.de

¹ https://www.bzfe.de/_data/files/online_spezial_7_2017_intervallfasten.pdf

² https://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/img/dvs2009/NW09-voelcker_rehage.pdf

³ Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, et al.: Effects of exercise training on older patients with major depression. Arch Intern Med 1999; 159: 2349-56 CrossRef MEDLINE

⁴ Suwabe K, Byun K, Hyodo K, et al.: Rapid stimulation of human dentate gyrus function with acute mild exercise. Proc Natl Acad Sci U S A 2018; 115: 10487-92 CrossRef MEDLINE PubMed Central

⁵ Gesundheitsbezogene Aussage ausschließlich für die im Produkt enthaltene Substanzen Vitamin C und Zink gemäß Verordnung (EG) Nr. 1924/2006: Vitamin C trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei. Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei.