Ayurveda für Unternehmer (3/3)

Brainfood: Das hält die grauen Zellen fit

Immer schneller mehr leisten. Intelligentes Doping fürs Gehirn ist ein Muss, um mithalten zu können. Doch ungünstige Ernährungs- und Lebensgewohnheiten lassen sich mit Brain-Boostern nicht ungeschehen machen. Langfristig ist die gezielte Auswahl von besonders geeigneten Lebensmitteln und Getränken sowie eine durchdachte, gehirngerechte Tagesgestaltung nicht nur ökonomisch interessanter, auch die persönlichen Ressourcen werden so gezielt aufgebaut und langfristig gestärkt.

Sonja Gubler

Die Fähigkeit zu denken ist verbunden mit dem Geist (sanskr. manas). Geistige Fähigkeiten werden im Gehirn und Nervensystem lokalisiert. Im Ayurveda werden drei verschiedene, mentale Funktionen unterschieden:

1. Das Sammeln und Aufnehmen; die Fähigkeit, Informationen oder neues Wissen aufzunehmen. Was Menschen mit ausgeprägten Vata-Eigenschaften sehr leicht fällt. Es ist das Vermögen, Informationen und Zusammenhänge zu verstehen und analysieren.

2. Informationen abspeichern; behalten, was gehört oder verstanden wurde, was dem Kurzzeitgedächtnis entspricht. Diese Qualität wird speziell von Pitta Dosha gesteuert.

3. Die Erinnerungsfähigkeit; Stabilisierung und Abgespeichertes bei Bedarf abzurufen, entsprechend dem Langzeitgedächtnis. Hier kommen die konstanten Qualitäten der Kapha-Elemente zum Tragen.

So lässt sich bei einer Konstitutionseinschätzung auch schon in etwa abwägen, welche Fähigkeiten bei einer Person besonders ausgeprägt sind. Für journalistische Arbeiten eignen sich besonders Menschen mit einer guten Vata-Pitta-Mischung. Politiker oder Menschen, die viele Informationen «archivieren» müssen, haben es leichter mit einer Kapha-Pitta-Ausprägung.

Dreh- und Angelpunkt Gehirn

Zwei Prozent Körpergewicht verbrauchen einen Fünftel des gesamten Sauerstoff- und Energiebedarfs. Das Gehirn fungiert unter anderem als Schaltzentrale für alle fünf Sinnes- und Handlungsorgane. Mithilfe der Neurotransmitter steuert es über das Netz der Nervenfasern Impulse und Informationen. Denkkraft, Appetit, Emotionen, Schlafrhythmus, Energielevel, Hormonpegel usw. werden von hier aus geregelt. So ist es kaum erstaunlich, dass es einen grossen Teil der Energie-Ressourcen umsetzt. Um diese beachtliche Leistung zu vollbringen, sind verschiedenste Substanzen nötig. Sie müssen entweder über die Nahrung zugeführt oder vom Körper aus einzelnen Nahrungsbestandteilen selber hergestellt werden. Leider kann der Intelligenz-Quotient nicht erhöht werden, da er genetisch festgelegt ist. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung lässt sich die Denkfunktion jedoch anregen und als Folge davon kann sich der Verstand besser entfalten. Es gibt viele Stoffe in der Nahrung, die die Aufmerksamkeit und Konzentration fördern, was die mentale Leistungsfähigkeit verbessert.

Stoff für die Denkzentrale

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht spielen komplexe Kohlenhydrate, bewegliche Fette, geschickte Eiweisskombinationen, Vitamine, Mineralien und Co., belebende Getränke, Bewegung, Erholung und genügend erholsamer Schlaf die Hauptrolle. Der Sprit für die grauen Zellen sollte mit Köpfchen gewählt werden. Nicht schneller ist besser; besser ist langsam und gleichmässig. Der Glukose, dem Endprodukt von Kohlenhydrat-Verbindungen, wird dazu mit