



LÖSUNGEN FÜR EIN DILEMMA

Das erschöpfte Gehirn

VON JOST SAGASSER M.A., LEITER UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION DER BRAINLIGHT GMBH



Ein erschöpftes Gehirn schränkt auch ältere Menschen in ihrer Entfaltung ein. Welche Interaktionen helfen, um diesem Dilemma abzuweichen? Eine Lösungssuche:

Gerade ältere Menschen haben Probleme, mit der voranschreitenden Digitalisierung und der damit verbundenen Reizüberflutung Schritt zu halten. Auch die gesamte Gesellschaft läuft Gefahr, davon betroffen zu sein und sucht in diesem Fall händeringend nach Auswegen, um in Balance zu kommen. Diese ist relevant und notwendig, denn sonst sind die Auswirkungen oft gravierend. Menschen können von Schlaflosigkeit und Stress geplagt sein oder ausbrennen.

Eine weit verbreitete Existenzangst sorgt für Erschöpfung

Ein Mangel an sozialer Interaktion, Stress, Alkoholkonsum, das Fehlen von psychischer Resilienz und die Bindung an stereotype Denk- und Verhaltensmuster fördern das Erschöpftsein des Gehirns ebenfalls. Existenzangst – in der heutigen Gesellschaft und gerade bei älteren Menschen weit verbreitet, kann eine weitere Ursache für ein erschöpftes Gehirn sein.

Ein fehlender Lebenssinn begünstigt eine Leere und die damit einhergehende Schwächung. Seit Jahren schrumpft die Kapazität des mentalen Akkus bei vielen älteren Menschen: Bewegungsmangel, falsche Ernährung, schädliche Stoffe in der Umwelt, fehlende oder negative soziale Interaktion oder digitale Dauerbeschallung: Viele Menschen leben nicht der Natur entsprechend, was dazu führt, dass die Leistung ihres Gehirns weiter abnimmt.

Welche Interaktionen beugen einem erschöpften Gehirn vor?

Ganz unabhängig davon, was die Müdigkeit verursacht: Ab und zu eine Pause einzulegen, ist wünschenswert. Viele kennen das Gefühl, dass es nach einem langen Tag schwer ist, sich zu konzentrieren, anspruchsvolle Entscheidungen zu treffen oder sich in andere hineinzuversetzen.

Die Natur und die Bewegung in ihr bietet hier ein gutes Ventil, das Ausgleich und Ruhe in die Schaltzentrale des Körpers bringt. Wandern beispielsweise ist ein sehr guter Ausgleich, um in Balance zu kommen und dem Gehirn den notwendigen Ausgleich zu bieten.

Darüber hinaus bieten Interventionen wie die Progressive Muskelentspannung oder Yoga einen geeigneten Weg, um die Waage zwischen Überforderung und innerer Ruhe herzustellen. Eine weitere Lösung für das geschilderte Problem sind audio-visuelle Entspannungssysteme.

Anwendungen mit einem **brainLight-Komplettsystem** in Kombination mit einem Shiatsu-Massagesessel können in eine mittige, achtsame Haltung hinein entspannen. Sie vernetzen die rechte und linke Gehirnhälfte und ermöglichen deren Synchronisation. Gepaart mit der Massage entsteht eine freudigere und lebensbejahendere Konstitution. Diese bietet Voraussetzung für ein Gehirn, das sich in Balance befindet.

Omega 3-Fettsäuren und weitere Unterstützungen für das Gehirn

Außerdem fördert das Tageslicht und die damit einhergehende Vitamin D3-Zufuhr den Energiefluss und beugt darüber hinaus auch Erkältungskrankheiten vor. Diese kann auch und vor Allem in der kalten, dunklen Jahreszeit substituiert werden. Das Vitamin B12 sowie Jod in geringen Mengen, verbessern die Funktion des Gehirns ebenso.

Ein kreatives Hobby fördert außerdem die Funktion des Hippocampus. Dabei handelt es sich um eine paarige Hirnstruktur, die zum limbischen System gehört. Sie ist vor allem an der Gedächtnisbildung beteiligt. Hier werden wohl Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis übertragen. Laut Dr. Michael Nehls, dem Autor des Buches „Das erschöpfte Gehirn“, erschienen im Januar 2022, fördert auch eine Steigerung des Omega 3-Indexes im Körper des Menschen die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Die Substanz kann der Mensch über Fisch aufnehmen, aber auch über das mittlerweile sehr beliebte und weit verbreitete Algenöl. Dieses ist die vegane Variante der Aufnahme. Mehr über Dr. Michael Nehls' Lösungsvorschläge im hier verlinkten Video:



Fazit

Die Generation 50plus hat wohl größere Probleme mit dem Lauf der Zeit im 21. Jahrhundert. Deren Gehirn und damit die Schaltzentrale ihres Körpers, neben dem Darm, kann durch kontemporäre Einflüsse in Mitleidenschaft gezogen werden. Es bedarf ihres positiven Mindsets, das Menschen dieser Generation vielfältig hervorrufen können, um einen Weg aus dieser Bredouille zu finden.