

Richtige Ernährung ist „brainfood“ für fitte Kinder: Online-Livevorträge „Fit im Kopf, fit in der Schule!“



* Hirnforscher und Ernährungswissenschaftler sind sich einig: Essen und Trinken wirken wie Dünger für's Gehirn. Die Auswirkungen richtiger Ernährung sind überzeugend - verbesserte Gedächtnisleistung, schnellere Reaktion, bessere Konzentrationsfähigkeit, gesteigerte Kreativität, gute Laune und höhere Motivation. Das hat u. a. Professor David Benton von der University of Wales in einer Studie* an Schulkindern bewiesen. Der Intelligenzquotient (IQ) kann entscheidend verbessert werden, wenn die Ernährung des Kindes stimmt. Sicher, Kinder können sich nicht intelligent essen, aber sie können vorhandenes geistiges Potential besser ausnutzen, wenn ihr Gehirn so genanntes „brainfood“ bekommt.

Unter dem Schwerpunktthema „Gehirnnährstoffe für Ihr Kind: fit im Kopf, fit in der Schule!“ bietet das Patientenportal Medivere (www.medivere.de) im Zeitraum vom 24. August bis 5. Oktober 2010 insgesamt sechs Online-Live-Vorträge über das Internet an. Interessierte Eltern, Lehrer und Erzieher können live und kostenlos dabei sein und sich persönlich an der Frage beteiligen, welche Rolle die Ernährung, Umweltfaktoren oder die Mikronährstoffversorgung bei der geistigen Entwicklung von Kindern und Heranwachsenden spielen. Ein zusätzliches Chat-System macht es möglich, per email direkt mit den Referenten in Kontakt zu treten. Eine Aufzeichnung jedes Vortrags wird anschließend auf dem Medivere-Portal hinterlegt und steht zeitversetzt rund um die Uhr zur Ansicht zur Verfügung.

Ernährung hat auch einen direkten Einfluss auf unser Denken, Verhalten und unser Gemüt. Fünf Nährstoffgruppen sind dafür verantwortlich:

- Kohlenhydrate, die langsam freigesetzt werden,
- essenzielle Fettsäuren,
- Aminosäuren und
- Vitamine und Mineralstoffe.

Medivere GmbH
Hans-Böckler-Straße 109
55128 Mainz

Tel. +49 (0) 61 31 - 72 05 - 0
Fax +49 (0) 61 31 - 72 05 - 100
E-Mail: info@medivere.de
Web: www.medivere.de

Geschäftsführer:
Dr. med. Ralf Kirkamm

Amtsgericht Mainz HRB 40625,
Steuer-Nr.: 26/662/0549/2

Bankverbindung:
Hypovereinsbank Erlangen

Kto. 378 7500 40
BLZ 763 200 72



Pressekontakt

Reiner Merz PR
Effektive PR-Beratung, Redaktion & Medienbetreuung

Wächtersbacher Str. 88-90
D-60386 Frankfurt/Main

Telefon: +49 (0) 69 - 42 69 42 84
Fax: +49 (0) 69 - 42 69 42 85

post@rmpr.de
www.rmpr.de

Richtige Ernährung ist „brainfood“ für fitte Kinder: Online-Livevorträge „Fit im Kopf, fit in der Schule!“



* Vielen Kindern und Heranwachsenden fällt es nicht leicht, in der Schule oder in der geistigen Entwicklung mit Freunden und Altersgenossen mitzuhalten. Sie leiden dann unter ständiger Unruhe, Konzentrationschwierigkeiten, launenhaftem Verhalten, Angstgefühlen, Stress oder Schlafproblemen. Und Kinder, die sich mangelhaft ernähren, werden oft als verhaltensauffällig eingestuft und nicht selten mit Medikamenten ruhig gestellt. Dabei kann die moderne Laboranalytik an Hand eines Gehirn-Nährstoff-Checks zuverlässig Lücken in der Versorgung mit Mikronährstoffen ermitteln. Oft reichen daraufhin schon geringfügige Änderungen in der Ernährungsweise, um verblüffende Verbesserungen bei der Lernfähigkeit, der geistigen Entwicklung und beim Verhalten zu erzielen. Experten gehen davon aus, dass das Gehirn und damit die Intelligenz von Kindern bei einer bestehenden Unterernährung nachteilig beeinflusst werden. Bei einer Unterversorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen oder Sekundären Pflanzenstoffen kann sich das auf die schulische Leistung auswirken. Als Beispiel die Aminosäure Tryptophan: da unser Organismus nicht selbst herstellen kann, muss sie über die tägliche Nahrung zugeführt werden. Sie ist aber reichlich in Fleisch, Fisch, Gemüse, Nüssen oder Kakaopulver enthalten. Über den Blutkreislauf gelangt sie ins Gehirn, wo Enzyme sie in den Botenstoff Serotonin umwandeln. Dieser wirkt pharmakologisch gesehen wie ein Antidepressivum und löst ein wohlige Gefühl aus. Ein gutes Mahl kann den Geist aber nicht nur zufrieden machen, sondern den Verstand auch schärfen. Das Gehirn benötigt viele Nährstoffe, um einwandfrei arbeiten zu können. Fehlen diese, wird das komplexe Zusammenspiel von Nervenzellen und Botenstoffen gestört. Es kommt zu Entwicklungs- und Lernstörungen. "Es besteht die Möglichkeit", so Labormediziner Dr. Ralf Kirkamm, "dass durch eine optimierte Zusammensetzung der Nahrung die kognitiven Fähigkeiten erhöht werden."

**Benton, D.: Micro-nutrient supplementation and the intelligence of children. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 2001, 25, 297-309*

Medivere GmbH
Hans-Böckler-Straße 109
55128 Mainz
Tel. +49 (0) 61 31 - 72 05 - 0
Fax +49 (0) 61 31 - 72 05 - 100
E-Mail: info@medivere.de
Web: www.medivere.de

Geschäftsführer:
Dr. med. Ralf Kirkamm

Amtsgericht Mainz HRB 40625,
Steuer-Nr.: 26/662/0549/2

Bankverbindung:
Hypovereinsbank Erlangen

Kto. 378 7500 40
BLZ 763 200 72



Pressekontakt

Reiner Merz PR
Effektive PR-Beratung, Redaktion & Medienbetreuung
Wächtersbacher Str. 88-90
D-60386 Frankfurt/Main
Telefon: +49 (0) 69 - 42 69 42 84
Fax: +49 (0) 69 - 42 69 42 85
post@rmpr.de
www.rmpr.de

Richtige Ernährung ist „brainfood“ für fitte Kinder: Online-Livevorträge „Fit im Kopf, fit in der Schule!“



Über Medivere.de:

Betreiber des Gesundheitsportals ist die Medivere GmbH mit Sitz in Mainz. Ziel ist die Bereitstellung multimedialer Informations- und Serviceangebote für Patienten und Konsumenten, die umfassende, kompetente und aktuelle Informationen über die Ursachen und Symptome gesundheitlicher Probleme, Behandlungsmöglichkeiten bzw. Fortschritte der modernen Medizin und Labordiagnostik suchen. Wissenschaftliche Ausprägung und praxisbezogene Erfahrung gewährleistet ein wissenschaftlicher Beirat, welcher als sogenannte „Gesundheitsexperten“ nur Therapeuten mit der notwendigen Qualifikation in das Medivere®-Gesundheitsportal aufnimmt.

Medivere GmbH
Hans-Böckler-Straße 109
55128 Mainz

Tel. +49 (0) 61 31 - 72 05 - 0
Fax +49 (0) 61 31 - 72 05 - 100
E-Mail: info@medivere.de
Web: www.medivere.de

Geschäftsführer:
Dr. med. Ralf Kirkamm

Amtsgericht Mainz HRB 40625,
Steuer-Nr.: 26/662/0549/2

Bankverbindung:
Hypovereinsbank Erlangen

Kto. 378 7500 40
BLZ 763 200 72



Pressekontakt

Reiner Merz PR
Effektive PR-Beratung, Redaktion & Medienbetreuung
Wächtersbacher Str. 88-90
D-60386 Frankfurt/Main

Telefon: +49 (0) 69 - 42 69 42 84
Fax: +49 (0) 69 - 42 69 42 85

post@rmpr.de
www.rmpr.de