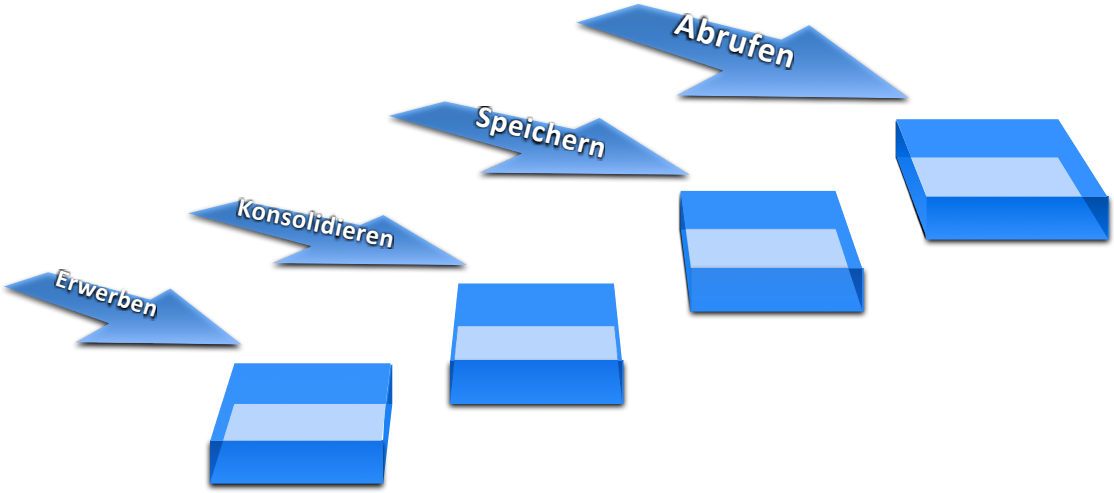
Aufmerksamkeit und Lernen im Einklang mit der Ernährung

Prof. Dr. (BRA) Nelson Annunciato

www.nelson-annunciato.com

LERNEN VS. GEDÄCHTNIS



1) In Bewegung denken!
2) Denken Sie BUNT!
3) **ÜBERTREIBEN** Sie!
4) Wiederholung ohne Wiederholung

Die Entwicklung des NS wird beeinflusst durch:

- das genetische Programm
- die epigenetischen Faktoren
  - pränatale Mikro-Umgebung
  - äußere Umgebung

Omega - 3

ALA

(Alpha-Linolensäure) 18:3(n-3)

EPA

(Eicosapentaensäure) 20:5(n-3)

DHA

(Docosahexaensäure) 22:6(n-3)

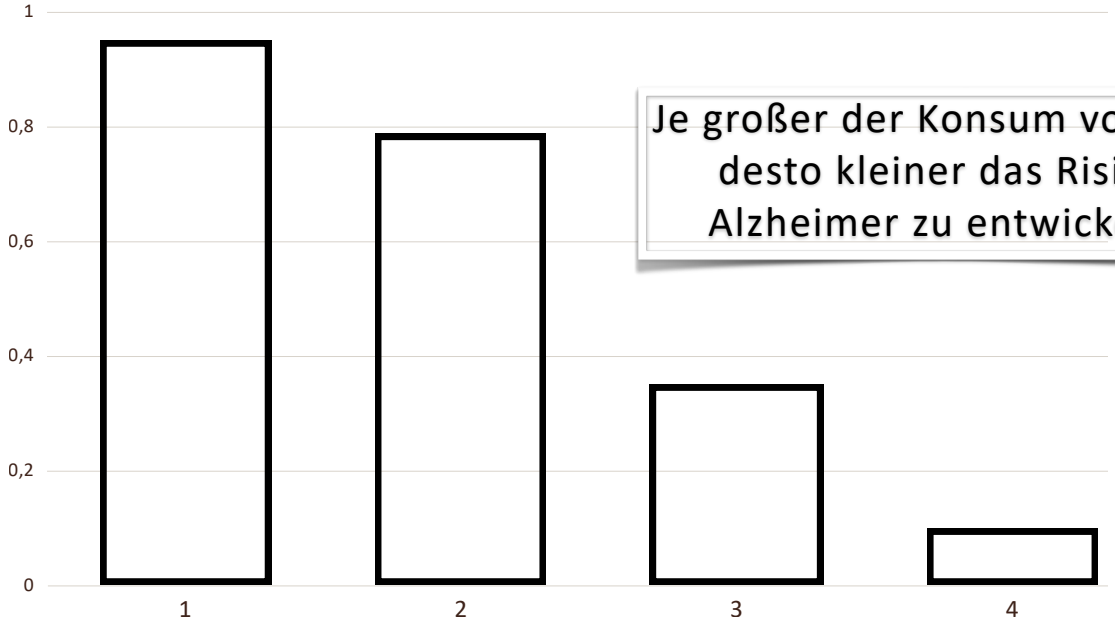
Omega-3-Fettsäure-Wirkungen

vermehrte

- **dendritische Verzweigung**
- **Dornenbildung**
- **Synapsenbildung**

Relative risk of Alzheimer's disease

7



Je großer der Konsum von DHA desto kleiner das Risiko, Alzheimer zu entwickeln!

Morris MC et al. **Consumption of Fish and n-3 Fatty Acids and Risk of Incident Alzheimer Disease.** Arch Neurol., 60(7):940-946, 2003.

Original Contribution FREE

July 2003

Consumption of Fish and n-3 Fatty Acids and Risk of Incident Alzheimer Disease

Martha Clare Morris, ScD; Denis A. Evans, MD; Julia L. Bienias, ScD; et al

» Author Affiliations | Article Information

Arch Neurol. 2003;60(7):940-946. doi:10.1001/archneur.60.7.940

Abstract

Background Dietary n-3 polyunsaturated fatty acids improve brain functioning in animal studies, but there is limited study of whether this type of fat protects against Alzheimer disease.

Objective To examine whether fish consumption and intake of different types of n-3 fatty acids protect against Alzheimer disease.

Design Prospective study conducted from 1993 through 2000, of a stratified random sample from a geographically defined community. Participants were followed up for an average of 3.9 years for the development of Alzheimer disease.

Patients A total of 815 residents, aged 65 to 94 years, who were initially unaffected by Alzheimer disease and completed a dietary questionnaire on average 2.3 years before clinical evaluation of incident disease.

Main Outcome Measure Incident Alzheimer disease diagnosed in a structured neurologic examination by means of standardized criteria.

Results A total of 131 sample participants developed Alzheimer disease. Participants who consumed fish once per week or more had 60% less risk of Alzheimer disease compared with those who rarely or never ate fish (relative risk, 0.4; 95% confidence interval, 0.2-0.9) in a model adjusted for age and other risk factors. Total intake of n-3 polyunsaturated fatty acids was associated with reduced risk of Alzheimer disease, as was intake of docosahexaenoic acid (22:6n-3). Eicosapentaenoic acid (20:5n-3) was not associated with Alzheimer disease. The associations remained unchanged with additional adjustment for intakes of other dietary fats and of vitamin E and for cardiovascular conditions.

Conclusion Dietary intake of n-3 fatty acids and weekly consumption of fish may reduce the risk of incident Alzheimer disease.

8

Pyrrolochinoninchinon (PQQ) = Methoxantin
(Vorhanden in der Muttermilch, Eier, Kiwi, grüner Paprika, Spinat, Karotte, Kohl, Tomate)

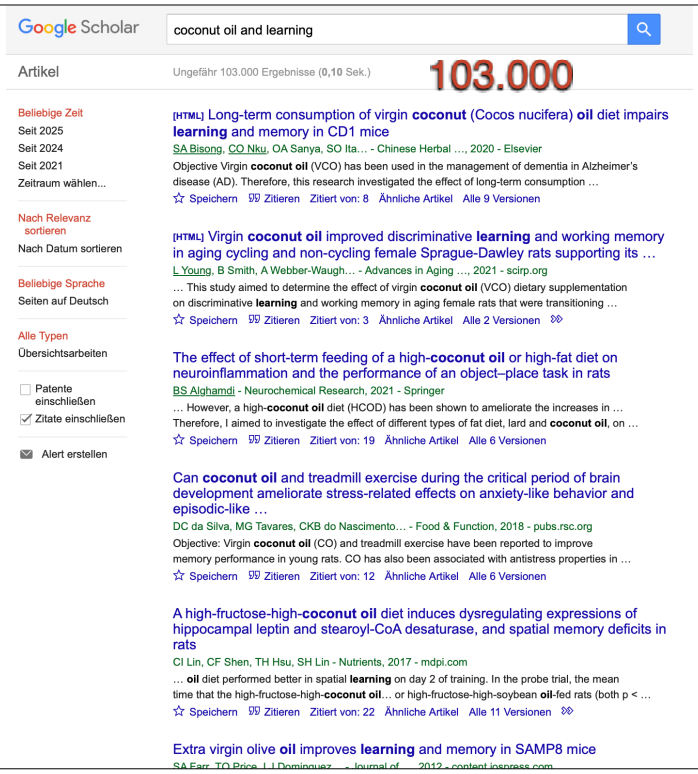
verlängert das Leben der Mitochondrien

Eier

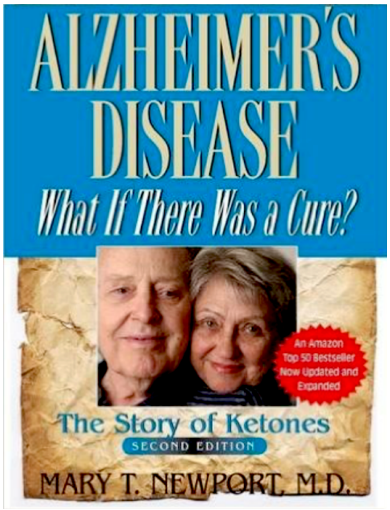
- **Cholin**
- Vitamin E
- Natrium (Na)
- Kalium (K)
- 20 Aminosäuren
- Proteine
- Vitamin A
- Kalzium (Ca)
- Calciferol (D_3)
- Eisen (Fe)
- Folate (B_9)
- Vitamin B_6
- Magnesium
- **Cobalamin (B_{12})**
- Vitamin K
- Carotinoide: **Lutein + Zeaxanthin**

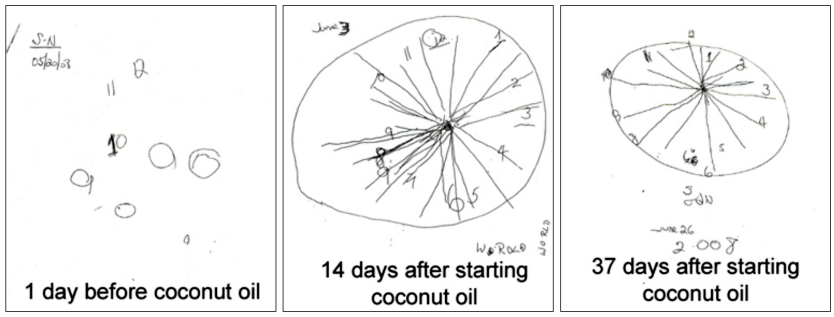
Kokosöl

Laurinsäure	**45 - 52 %**	**mittelkettige Triglyceride**	gesättigte Fettsäuren
Myristinsäure	16 - 21 %	**mittelkettige Triglyceride**	gesättigte Fettsäuren
Caprylsäure	5 - 10 %	**mittelkettige Triglyceride**	gesättigte Fettsäuren
Caprinsäure	4 - 8 %	**mittelkettige Triglyceride**	gesättigte Fettsäuren
Capronsäure	0,5 - 1 %	**mittelkettige Triglyceride**	gesättigte Fettsäuren
Palmitinsäure	7 - 10 %	langkettige Triglyceride	gesättigte Fettsäuren
Ölsäure	5 - 8 %	langkettige Triglyceride	ungesättigte Fettsäuren
Palmitoleinsäure	Spüren	langkettige Triglyceride	gesättigte Fettsäuren
Linolsäure	1 - 3 %	langkettige Triglyceride	ungesättigte Fettsäuren
Alpha-Linolensäure	bis 0,2 %	langkettige Triglyceride	ungesättigte Fettsäuren
Stearinsäure	2 - 4 %	langkettige Triglyceride	gesättigte Fettsäuren



This just skims the surface of what Coconut Oil did for my husband, Steve Newport in under 2 months:





Steve's Clock Test - 2008

Für unsere eigene Gesundheit ist es außerordentlich wichtig, dass wir alle Anstrengungen unternehmen, um unser Gehirn gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Wir können uns nichts Besseres antun!

Sage es mir und ich vergesse es!

Lehre es mich und ich erinnere mich!

Lass mich es machen,
dann lerne ich es!