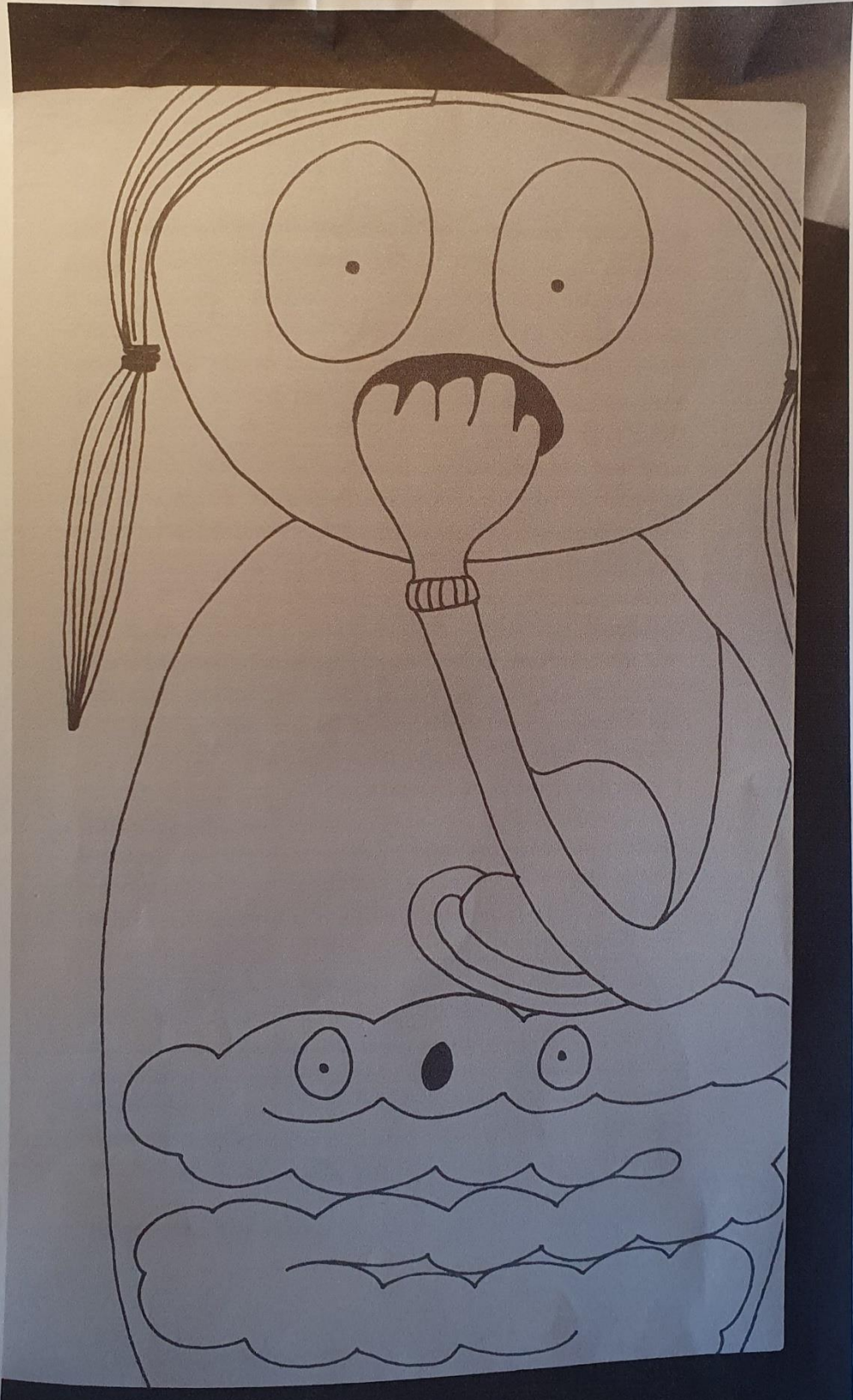


mein Vortrag in Stichworten:

2. Juni 2000

ERNÄHRUNG + LERNEN

"Bauch auf die Couch" (Darm mit Charme / Endes, ^{Grüßlich})



mit Charme!

ERNÄHRUNG + LERNEN

ein wenig
- im Netz recherchiert (ungeduldig / Widerstände gespürt, wieder im Netz zu suchen + unheimlich viele Infos zu diesem Thema)

- Regal:

1. Der Hungerkünstler - Kafka → nicht so viel zu erzählen obj. Beh. nicht inso
2. Antikopf Dillia - Medical Food - komme ich gleich zu
3. Darm mit Charme - Giulia Enders → am Ende spannend (gut zu leben.)

→ wie lerne ich am besten =

- Bewegung (fr. Luft / trink /
- nicht zu schwere Magen (dann müde ist schlafen)
- hungrig sein lässt mich abschweifen
- Tagesform

→ Armut + (Bildung / Lerner + Ernährung / Ausgeklammert)

↳ Kapazitäten = Entscheidung / Denke- und Anregung zu geben
und eigene Interessen anzuknüpfen zu setzen.

mal auf die Performance verlass!
und dabei - Wissen sammeln über Performance verlass!

Wiki = selbsternanntes Medium → medical medium
aber scheint recht populär! pseudowissenschaft

ich halte mich kurz:



Datteln =
Symptome = Kontraktionschwäche,
leichtes Kopfwach,
nervöse Anspannung u. a.

+
Grüntee als Anregung für die
Gehirnaktivität.

Wasser holen, Bewegung

in der Pause Leckere
angeboten

Rezept aus Bull.: Anthony Williams: Medical Food

20' m. b. d. zu Ford g. (zusammengetragen)
(Spiegel Grundwert: Gedächtnis & Intelligenz
(Nalg für 5 Flur))

Wichtig für Ford g. ^{diesbezgl.} braucht man viel
Zeit + viele Probanden

Studie aus GB + Iran (seit 90er Entw. v. Kindern
aus 14500 Familien)

es gibt erstmal (nur) Korrelationen
"Weniger gute Ernährung (muss nicht zwingend die Ursache
für eine geringe Intelligenz sein."

- auch schlaue Kinder essen frühvoll
- setzen können Ernährung + geistige
Entwicklung gleichzeitig verknüpfen
lässige

Kind

Spektrum zu
Mangelernähr., Ernähr., geistige Entwickl.
von Prof + Prof

, die privat. Studien durch private Klassen kommen:
(Erwerb / Nalg z. d. (An +) / + Entwicklung)

Interessant: auch Umweltfaktoren und
sozialer Status der Familie bedingte
geist. Entw. bei mäßig viel Ernähr.

Experiment mit Tauben:

(Ami Lausanne:
madeline Scriba + Kollegen)

2

Küken → schlechtes Futter → besseres OHS-
gedächtnis

Ratten → ^{Körper} „mickrig“, ^{aber} genauso gute Gehirne

„Es wäre denkbar, dass bei
knapp Ressourcen in der
Entwicklung besonders überlebens-
wichtige Fähigkeiten - wie in diesem
Fall das räuml. Gedächtnis, um
sich Futterreste zu markieren -
bevorzugt entwickelt werden.
Beweis ist das alles 98 noch wild.“

beim Zusammentrage der Infos:
(grade bei bzfe.de
Bundeszentrum Ernährung
gegr. 2017 auf Beschluss d. Bkministers
für Ernährung + Landwirtschaft)
(~~III~~ → Trinkwasser)

(Hraf ich auf meinem Bruder) → Zuhause in Elternhaus
der bestätigte:
„man finde alles!“

Gehirn und Darm

Das ist eine Seescheide.



Sie kann uns ihre Sicht auf die Notwendigkeit eines Gehirns erläutern. Die Seescheide gehört wie wir Menschen zu den Chordatieren. Sie hat ein bisschen Hirn und eine Art Rückenmark. Über das Rückenmark schickt das Hirn seine Befehle runter an den Körper und bekommt dafür vom Körper interessante Neuigkeiten zurück. Beim Menschen bekommt es zum Beispiel von den Augen das Abbild eines Straßenschildes gesendet, bei der

Diese und die folgenden Seiten sind ‚Darm mit Charme‘ entnommen:

wird dann sesshaft.

und
ein malhatter
Umgebung

„sesshaftes Tier“: „Hat sie sich einmal niedergelassen, bleibt sie an dieser Stelle, egal, was kommt.“ Das Erste, was die Seeschildkröte in ihrer neuen Heimat tut, ist Folgendes: Sie übt ihr Gehirn auf. (Woher auch nicht? Leben und Seeschildkröte sein kann man auch so.“ (S. 131)

Daniel Wolpert, (Ingenieur, Mediziner + Disziplinar-
schaffler) These:

„Der einzige Grund, ein Gehirn zu haben, ist Bewegung.“ mein Schluss:
also neben Essen auch bewegen

Zorn = unfassbares biide + andersartige Nerven.

(S. 132, 133)

was das Gehirn
ist reflektiert

viel mehr als wir für reinen Nal godtampost
bräuchten

S. 134

Signale aus dem Zorn gelangen in die Insel, das limbische System, den präfrontalen Cortex, die Amygdala, Hippocampus oder auch den anterioren cingulären Cortex
→ die Gehirne, Gehirnsstruktur, Moral Austausch, Co-

däktis, Motivation.

steuert nicht, aber beeinflusst.

S. 137

Gehirn motiviert vom Körper
(Blut-Hirn-Schranke)

↑ ↓ Verbindung wichtig!

Darm mit ihm drinn.

„kennt alle Moleküle aus unserem letzten
Essen, fängt körnungslösliche Glukose neu-
gierig im Blut ab, fragt (auß) nach
dem letzten Tag, tauscht (ausdäktis)“

„große sensorische Organ“

„empfindet unser Innenleben und arbeitet
im Unterbewusstsein.“

„Darm + Gehirn arbeiten schon sehr
früh zusammen.“

„... entwickeln eine gr. Teil unserer
Gefühlswelt als Säuglinge.“

wahre Sättigung

S. 130
Ergebnisse

eine Hypothese:

der Darm beeinflusst nicht „unser“
Gefühle, sondern auch
das Abhalten,⁹

verleitet auch das Lernverhalten

(Maus exp. → Bakteriencellstoff
(Mikrobien))

S. 145
„Gehirn“ im Bauch

(kein Stress bei Essen
wichtig für gute
Darm-Energieauf-
nahme)

1 Glas Wein zur Entspannung

EIGENE FRAGEN ERÖFFNEN:

die Insel von Franziska Grillmeier
Vortrag

Nebenlegung = Alternative: human: eigene ~~Flüchtling~~ + kochen

→ Gemeinschaft, selbst kochen können,
sich selbst organisieren
könnte die Möglichkeit fördern
(kleine) Räume zu schaffen

Ernährungs- und ~~Gesundheits~~ Sytematik:

Darm
als im-
bewusst
Kandidat

(Alles auf Optimierung... nicht zuletzt
im Lebenssystem = Wachen
zeiten
etc
sitzen etc)

den Darm
mitdenken:
mitbew.
Teilnahme
darin
mit Einfluss
als gedacht

KORREKTUR:

Quersage war vielleicht abgeplatt formuliert. Danke
für 1's Nachfrage! → bitte zu Diskussions!

was passiert in der Welt -

- Kriege + Lieferstopps (Ukraine) / Beispiel / Klima-
wandel

mit denken geht mit

aus macht kritischer Perspektive: europ. Kolonialpolitik
1. Kultur- bis zu
heutige Expansion

Sodi!
(Unterindermaterial)

→ Welche Auswirkungen auf (Mensch, Tier, Umwelt +
Klima hat die Entlastung der Nutzpflanzen-

Solawi
bio / frisch / gesund ~~mentale~~ be kurz erzählen
(Hof!) und dann liegt es in
Kühlschrank + erinnert sich!

⊕ das Interdisziplin. spannen d.

Hoffe für euch = konnte
es
tragfähiger

letzte Seite

Quellenverzeichnis

Links:

<https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/ernaehrung-und-gehirn-wie-essen-gedaechtnis-und-intelligenz-beeinflusst-a-1153718.html>

<https://www.spektrum.de/magazin/mangelernaehrung-armut-und-geistige-entwicklung/822945>

<https://historyoffood.sodi.de/bildungsmaterial/unterrichtsmaterial/>

Bücher:

Anthony William, Medical Food

Giulia Enders, Darm mit Charme