



Lukas Maier

hast Du jemals darüber nachgedacht, welchen Einfluss Dein Körperfett auf Dein Gehirn hat?

Eine faszinierende [Studie](#) hat genau das untersucht und enthüllt, dass weniger Körperfett nicht nur gut für Deine Taille, sondern auch für Dein Gehirn ist.

Die Entdeckung: Körperfett und Gehirnfunktion

Die Forschung zeigt ein klares Bild: Je mehr Körperfett Du hast, desto schlechter ist die Durchblutung Deines Gehirns.

Besonders betroffen sind Regionen, die für Gedächtnis und kognitive Funktionen wichtig sind.

Stell Dir vor, Dein Gehirn arbeitet wie eine Maschine, die auf eine gute Ölzufuhr angewiesen ist.

Bei Menschen mit hohem Körperfettanteil scheint es, als würde diese Maschine nur halb so gut geölt sein.

Die Durchblutung ist reduziert, was zu weniger Sauerstoff und Nährstoffen führt – beides essenziell für die optimale Gehirnfunktion.

Warum ist das wichtig für Dich?

Vielleicht hast Du bereits gehört, dass Übergewicht und ein erhöhter Körperfettanteil das Risiko für verschiedene Gesundheitsprobleme erhöhen können.

Aber wusstest Du, dass Dein Gehirn direkt betroffen ist?

Die Studie zeigt, dass Übergewicht und Fettleibigkeit mit einer verminderten Gehirndurchblutung einhergehen, unabhängig davon, ob andere psychische oder gesundheitliche Probleme vorliegen.

Das bedeutet, dass Dein Gehirn unabhängig von anderen Faktoren unter einem höheren Körperfettanteil leidet.

Was kannst Du tun?

Die gute Nachricht ist, dass Du durch Lebensstiländerungen viel für Dein Gehirn tun kannst. Hier sind einige Tipps:

Gewichtsmanagement

Eine gute, individualisierte Ernährung und regelmäßige, fordernde Bewegung sind Schlüsselkomponenten.

Die Studie zeigen, dass bereits eine moderate Gewichtsabnahme die Gehirndurchblutung verbessern kann.

Körperliches Training

Jegliche Form von Training, ob Krafttraining, Laufen, Radfahren, Fussball oder Jiu Jitsu fördern die Durchblutung des Gehirns und haben einen positiven Effekt auf Dein Körperfett.

Geistig aktiv bleiben

Fordere Dein Gehirn heraus – lerne eine neue Sprache, spiele Schach oder löse Rätsel. Geistige Aktivität kann helfen, die Gehirnfunktion zu verbessern und aufrechtzuerhalten.

Gute Ernährung

Inbesondere Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie Fisch, Nüsse und Samen, sowie ausreichend Protein unterstützen die Gehirngesundheit.

Fazit

Stell Dir vor, wie es wäre, wenn Du durch diese einfachen Maßnahmen nicht nur Dein Gewicht kontrollieren und Deine Body Comp optimieren, sondern auch Dein Gedächtnis und Deine kognitiven Fähigkeiten verbessern könntest.

Diese Studie legt nahe, dass wir durch die Optimierung unseres Körpers auch unser Gehirn optimieren können.

Ein gesunder Körper ist der Schlüssel zu einem gesunden Geist.

Nimm Deine Gesundheit, Dein Training und Deine Ernährung in die Hand und entdecke, wie Du durch weniger Körperfett mehr aus Deinem Gehirn herausholen kannst.

Dein Gehirn wird es Dir danken!

Quelle: Wolfgang Unsold YPSI