Geistige Fitness bis ins hohe Alter: Dr. Nehls' Geheimrezept - Hoss und Hopf #206

https://www.youtube.com/watch?v=0foBqfanohY

In diesem Podcast diskutieren die Moderatoren mit Dr. Michael Nehls über die Zusammenhänge zwischen Lebensstil, Ernährung und der Entwicklung von Alzheimer. Dr. Nehls betont die Bedeutung von Bewegung, Schlaf und einer gesunden Ernährung für die kognitive Gesundheit und erklärt, wie ungesunde Lebensweisen den Hippocampus schädigen können. Zudem wird die Rolle von Mikronährstoffen wie Lithium und Omega-3-Fettsäuren hervorgehoben.

Stichpunkte:

- Dr. Nehls erklärt, dass Alzheimer oft durch ungesunde Lebensweisen beschleunigt wird.
- Bewegung und gesunde Ernährung sind entscheidend für die kognitive Leistungsfähigkeit.
- Der Hippocampus ist besonders anfällig für negative Einflüsse durch Stress und ungesunde Ernährung.
- Mikronährstoffe wie Lithium und Omega-3 sind wichtig für die Gehirngesundheit.
- Die Bedeutung von Schlaf und sozialer Interaktion wird als zentral für die geistige Fitness hervorgehoben.

Quelle: Hoss & Hopf

Einstelldatum: 2024-09-22

Revision #1
Created 18 May 2026 19:37:42 by Admin
Updated 18 May 2026 19:37:42 by Admin