

GEHIRN-FIT CHECKLISTE

neurofitness-lab.de

15 wissenschaftlich fundierte Strategien für mentale Höchstleistung

Dein Gehirn ist formbar – bis ins hohe Alter. Neuroplastizität bedeutet: Jede Strategie auf dieser Liste kann messbare Veränderungen in Struktur und Funktion deines Gehirns bewirken. Hake ab, was du bereits umsetzt – und starte heute mit dem Nächsten.

01



■ Bewegung

Aerobe Bewegung täglich

30 Min. moderates Ausdauertraining steigert BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) – das "Düngemittel" fürs Gehirn – um bis zu 200 %.

✓ *Praxis-Tipp: Schnelles Gehen, Radfahren oder Schwimmen reichen aus.*

02



■ Schlaf

Qualitätsschlaf 7–9 Stunden

Im Tiefschlaf wird das glymphatische System aktiv und spült toxische Proteine (u.a. Amyloid-Beta) aus dem Gehirn – Prävention von kognitivem Abbau.

✓ *Praxis-Tipp: Feste Schlafzeiten + kühles, dunkles Zimmer (18–20 °C).*

03



■ Mindset

Meditation & Achtsamkeit

Bereits 8 Wochen MBSR-Training verdickt den präfrontalen Kortex nachweislich und reduziert die Amygdala-Aktivität um bis zu 25 %.

✓ *Praxis-Tipp: 10 Min. morgens mit Apps wie Headspace oder Insight Timer starten.*

04



■ Ernährung

Omega-3-Fettsäuren (DHA/EPA)

DHA macht ~40 % der Gehirnzell-Membranen aus. Studien zeigen: höhere DHA-Spiegel korrelieren mit besserem Gedächtnis und geringerem Demenzrisiko.

✓ *Praxis-Tipp: 2× Fettfisch pro Woche (Lachs, Makrele) oder 1–2 g Algenöl täglich.*

05



■ Kognition

Kontinuierliches Lernen

Neue Fähigkeiten fördern Neuroplastizität und kognitive Reserve. Menschen mit mehr Bildungsjahren zeigen im Alter deutlich langsameren kognitiven Abbau.

✓ *Praxis-Tipp: Neue Sprache, Instrument oder handwerkliche Fähigkeit erlernen.*

06



■ Soziales

Soziale Verbindungen pflegen

Soziale Isolation erhöht das Demenzrisiko um 50 %. Tiefe Gespräche aktivieren den präfrontalen Kortex und fördern die Ausschüttung von Oxytocin.

✓ *Praxis-Tipp: Mindestens 1× wöchentlich tiefgründige Gespräche (nicht nur Small Talk).*

07



■ Stressreduktion

Stressmanagement & Cortisol-Kontrolle

Chronischer Stress schrumpft den Hippocampus (Gedächtniszentrum) nachweislich. Cortisol zerstört Synapsen und hemmt die Neurogenese.

✓ *Praxis-Tipp: Box-Breathing (4-4-4-4), Kalt-Warm-Duschen, Naturaufenthalte.*

08



■ Ernährung

Intermittierendes Fasten

16:8-Fasten erhöht BDNF, fördert Autophagie (zelluläre "Müllabfuhr") und verbessert die Insulinsensitivität – allesamt protektiv für das Gehirn.

✓ *Praxis-Tipp: Essen zwischen 12 und 20 Uhr, morgens nur Wasser/schwarzer Kaffee.*

09



■ Bewegung

Krafttraining 2–3× pro Woche

Widerstandstraining erhöht IGF-1 und BDNF, verbessert die Durchblutung im Frontallappen und reduziert das Risiko für Depression um ~30 %.

✓ *Praxis-Tipp: Grundübungen: Kniebeugen, Kreuzheben, Liegestütze – kein Fitnessstudio nötig.*

10



■ Hydration

Hydration: 2–3 Liter Wasser täglich

Schon 1–2 % Dehydrierung reduzieren Konzentration und Arbeitsgedächtnis messbar. Das Gehirn besteht zu ~75 % aus Wasser.

✓ *Praxis-Tipp: Glas Wasser direkt nach dem Aufwachen – vor dem Kaffee!*

11



■ Fokus

Digitale Auszeiten (Deep Work)

Multitasking senkt die effektive IQ-Leistung um bis zu 10 Punkte. Ungestörte Fokusphasen fördern Myelinisierung und synaptische Stärke.

✓ *Praxis-Tipp: 90-Min.-Blöcke ohne Smartphone: Pomodoro-Technik oder Newport-Methode.*

12



■ Ernährung

Polyphenol-reiche Ernährung

Flavonoide in Beeren, dunkler Schokolade und grünem Tee aktivieren CREB-Signalwege, fördern die Neurogenese und schützen vor oxidativem Stress.

✓ *Praxis-Tipp: Täglich: 1 Handvoll Beeren + 2 Tassen grüner Tee + dunkle Schokolade (>85%).*

13



■ Kognition

Kognitive Herausforderungen

Schach, Rätsel, Strategie-Spiele und komplexe Problemlösung fördern synaptische Dichte und kognitive Reserve – besonders ab dem 40. Lebensjahr schützend.

✓ *Praxis-Tipp: 15 Min. täglich: Sudoku, Schach, Sprachenlernen per App oder Logikrätsel.*

14



■ Wohlbefinden

Naturaufenthalte (Green Therapy)

20 Min. in der Natur senken Cortisol um ~21 % und Adrenalin um ~18 %. Die "Aufmerksamkeits-Restaurations-Theorie" erklärt die kognitive Erholung.

✓ *Praxis-Tipp: Täglicher Spaziergang ohne Kopfhörer – Sinne bewusst auf die Natur richten.*

15



■■ Wohlbefinden

Sonne & Vitamin D

Vitamin-D-Rezeptoren sitzen in Hippocampus und Kortex. Mangel (>50 % der Deutschen!) korreliert mit erhöhtem Depressionsrisiko und kognitivem Abbau.

✓ *Praxis-Tipp: 15–20 Min. Mittagssonne auf Arme/Gesicht oder 2.000–4.000 IE Vitamin D3 täglich.*

Hinweis: Diese Checkliste dient ausschließlich allgemeinen Informationszwecken und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Die genannten Strategien basieren auf wissenschaftlichen Studien, sind jedoch keine Heilversprechen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an einen Arzt oder qualifizierten Fachmann. Ergebnisse können individuell variieren.

■ Mehr Strategien, Kurse & Ressourcen findest du auf neurofitness-lab.de