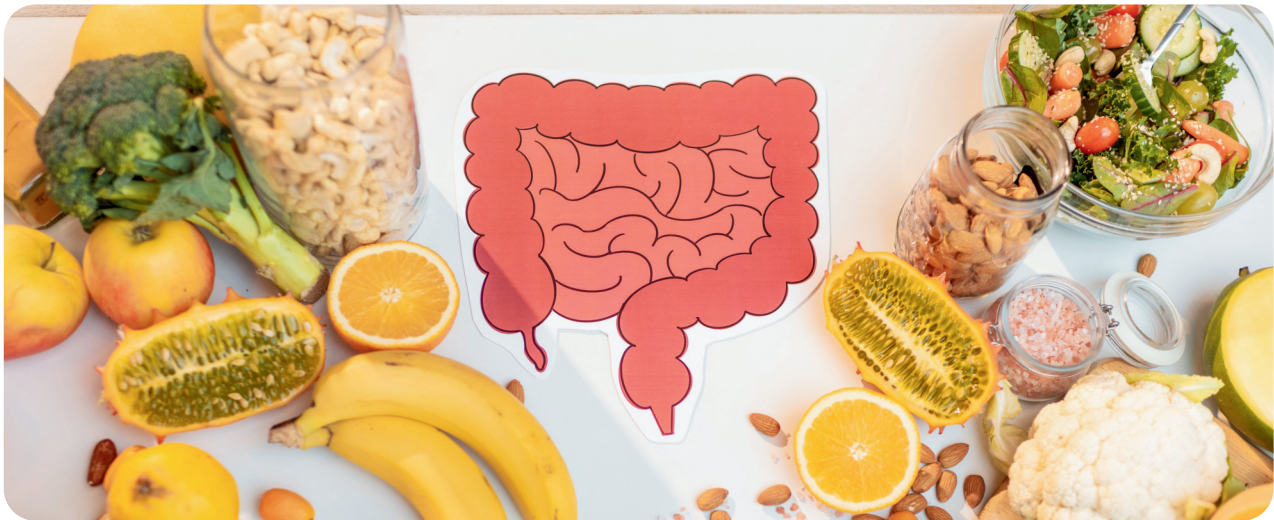


Darm & Geist in Balance



Ernährung und Darmgesundheit

Eine bewusste Ernährung hält dein Gehirn fit und kann das **Risiko für kognitive Beeinträchtigungen verringern**. Besonders wichtig ist eine **ballaststoffreiche** Kost mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Diese unterstützen eine gesunde Darmflora – und damit auch dein Gehirn. Die sogenannte Darm-Hirn-Achse zeigt: Was deinem Darm guttut, stärkt auch deine geistige Leistungsfähigkeit.

Probiotische Lebensmittel wie Joghurt und Sauerkraut fördern das Wachstum nützlicher Bakterien, während **Omega-3-Fettsäuren** aus Fisch und Nüssen Entzündungen im Körper entgegenwirken. **Zucker** und stark verarbeitete Lebensmittel hingegen können deine Darmgesundheit aus dem Gleichgewicht bringen. Eine **fleischreduzierte Ernährung** trägt zusätzlich dazu bei, die Vielfalt der guten Darmbakterien zu erhalten.

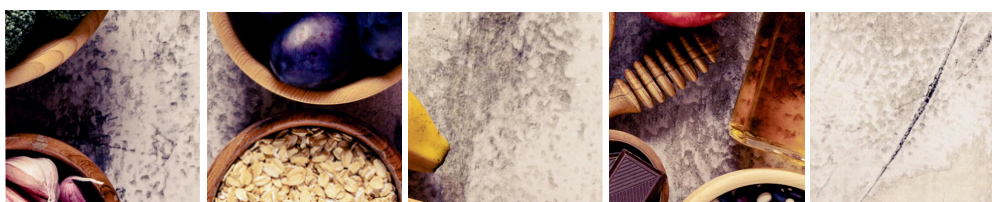
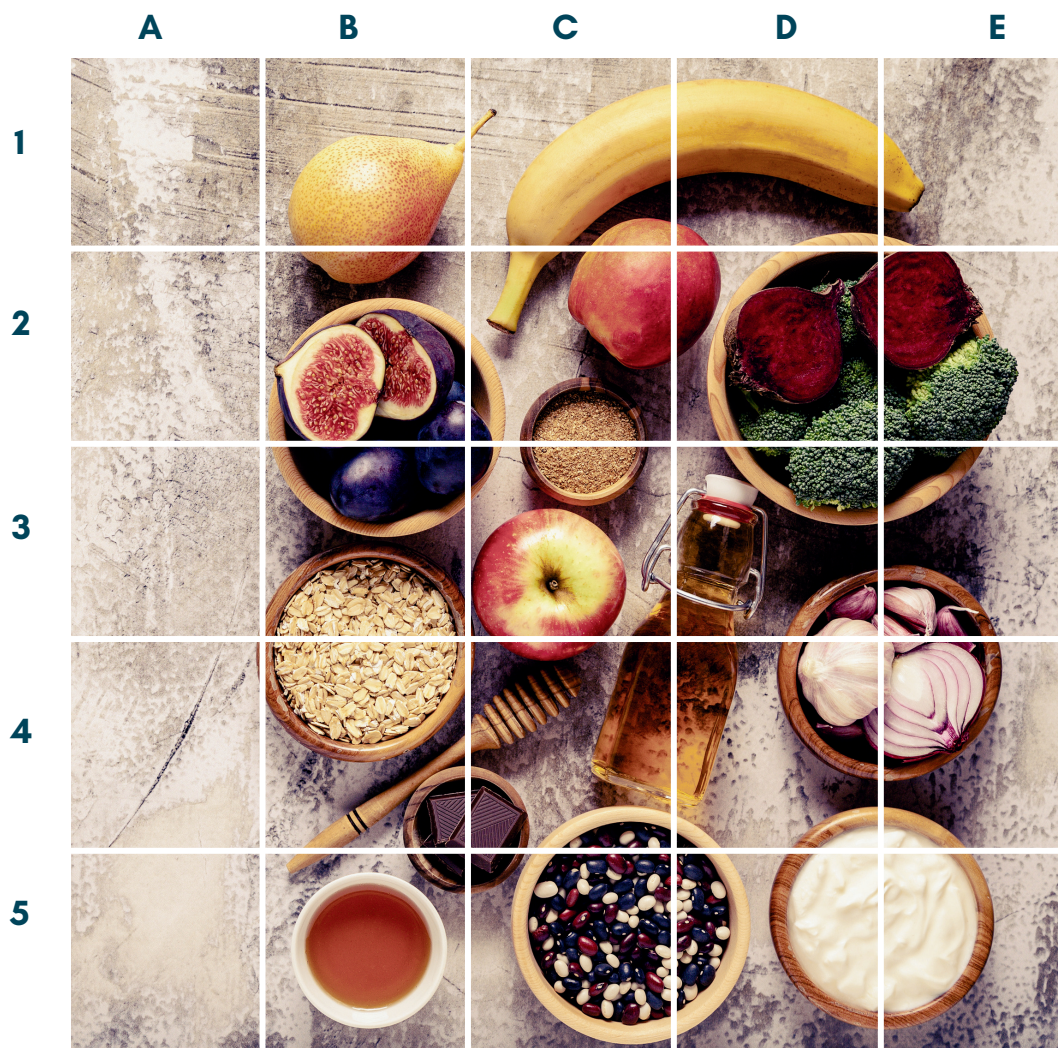
Neben einer ausgewogenen Ernährung spielt auch **Bewegung** eine zentrale Rolle. Sie unterstützt die Verdauung und fördert die Durchblutung – wichtige Faktoren für dein Gedächtnis und deine Konzentration. Kurz gesagt: Wenn du auf deine Darmgesundheit achtest, profitiert auch dein Gehirn.

Darm & Geist in Balance

Mit dieser Übung fördern Sie Ihre Konzentration und Genauigkeit.

Bildausschnitte zuordnen

Versuchen Sie die unten angeführten Bildausschnitte im oberen Bild zuzuordnen. Beobachten Sie genau.



Darm & Geist in Balance

Mit dieser Übung fördern Sie die Abruffunktion des semantischen Gedächtnisses.



Wörter auflisten

Listen Sie alles was Ihnen zum Thema Ernährung & Darmgesundheit einfällt mit den unten angeführten Anfangsbuchstaben auf.

F	Früchte, Fasten, Fettsäuren, ...
E	
R	
T	
M	
I	
A	
D	
G	
K	
L	
P	
S	
B	
H	
J	

Darm & Geist in Balance

**Mit dieser Übung
trainieren Sie Ihre
Wortfindung.**



Wörter bilden

Bei dieser Übung sollen Sie die Wortteile so zusammenfügen, dass sinnvolle Wörter, die zum Thema Darmgesundheit passen, entstehen.

Bal

Sau

Jo

er

last

Pro

stof

Be

Ent

fe

bio

we

ghurt

kraut

gif

tika

gung

tung

Lösung: Ballaststoffe, Sauerkraut, Joghurt, Probiotika, Bewegung, Entgiftung

Darm & Geist in Balance

**Mit dieser Übung
fördern Sie Ihr
logisches Denken und
Ihre Konzentration.**



Fehlende Vokale

Setzen Sie die fehlenden Vokale (a, e, i, o, u, ä, ö, ü) ein, um den Text zum Thema Ernährung zu vervollständigen.

E_n_ g_s_nd_ D_rmfl_ra _st ess_nz__ll f_r d_s
W_hlbef_nd_n _nd di_ allg_m__ne G_s_ndh__t. D_r D_rm
spi_lt e_ne z_ntr_le R_lle b_i d_r V_rd_u_ng, d_r
Nährst_ffa_fn_hme _nd d_r F_nkti_n d_s _mm_nsystr_ms.

B_s_nd_rs för_d_rl_ch f_r d_e D_rmg_s_ndh_it s_nd
b_ll_stst_ffr_iche L_b_nsm_tt_l wi_ V_llk_rnpr_d_kt_,
H_ls_nfr_cht_ _nd G_m_se. Si_ unt_rst_tz_n di_
D_rmtät_gk_it _nd f_rdrn d_s W_chst_m g_s_nd_r
B_kt_ri_n. A_ch f_rm_nti_rt_ L_b_nsm_tt_l wi_ J_gh_rt
od_r S_u_rkr__t _nth_lt_n pr_biot_sch_ K_lt_r_n, di_ di_
D_rmfl_r_ st_rk_n.

N_g_t_v_ E_nfl_ss_ a_f d_n D_rm s_nd h_ngeg_n st_rk
ver_rb_it_t_ L_b_nsm_tt_l sow__ _ng_s_nd_ F_tt_. V_r
_ll_m F_tt_ m_t e_n_m _ng_nst_g_n V_rh_ltn_s v_n
Om_g_-6 z_ Om_g_-3, wi_ S_nn_nbl_m_nöl, R_ps_l _d_r
M_rg_r_n_, k_nn_n Entz_nd_ng_n f_rdrn _nd d_s
Gl__chg_w_cht _m D_rm be__ntr_cht_g_n. Eb_ns_ w_rk_n
s_ch üb_rm_ß_g_r Alk_h_lk_ns_m _nd k_nstl_ch_
Z_s_tzst_ff_e n_g_t_v_a_s.

N_cht z_l_tzt spi_lt a_ch d_r L_b_nsst_l e_n_ gr_ß_
R_lle: Bew_g_ngsm_ng_l _nd an_h_lt_nd_r Str_ss k_nn_n
V_rda__ngspr_bl_m_ v_rurs_ch_n _nd di_ D_rmg_s_ndh__t
be__ntr_cht_g_n.

Darm & Geist in Balance

**Mit dieser Übung
fördern Sie Ihr
logisches Denken und
Ihre Konzentration.**

Fehlende Vokale - Lösung

Eine gesunde Darmflora ist essenziell für das Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit. Der Darm spielt eine zentrale Rolle bei der Verdauung, der Nährstoffaufnahme und der Funktion des Immunsystems.

Besonders förderlich für die Darmgesundheit sind ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse. Sie unterstützen die Darmtätigkeit und fördern das Wachstum gesunder Bakterien. Auch fermentierte Lebensmittel wie Joghurt oder Sauerkraut enthalten probiotische Kulturen, die die Darmflora stärken.

Negative Einflüsse auf den Darm sind hingegen stark verarbeitete Lebensmittel sowie ungesunde Fette. Vor allem Fette mit einem ungünstigen Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3, wie Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Margarine, können Entzündungen fördern und das Gleichgewicht im Darm beeinträchtigen. Ebenso wirken sich übermäßiger Alkoholkonsum und künstliche Zusatzstoffe negativ aus.

Nicht zuletzt spielt auch der Lebensstil eine große Rolle: Bewegungsmangel und anhaltender Stress können Verdauungsprobleme verursachen und die Darmgesundheit beeinträchtigen.

Darm & Geist in Balance

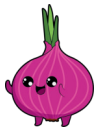
Mit dieser Übung fördern Sie Ihre Konzentration und Rechenfähigkeit.

Ketten-Rechnen

Jetzt ist Kopfrechnen gefragt – allerdings mit ungewöhnlichen Rechenzeichen.

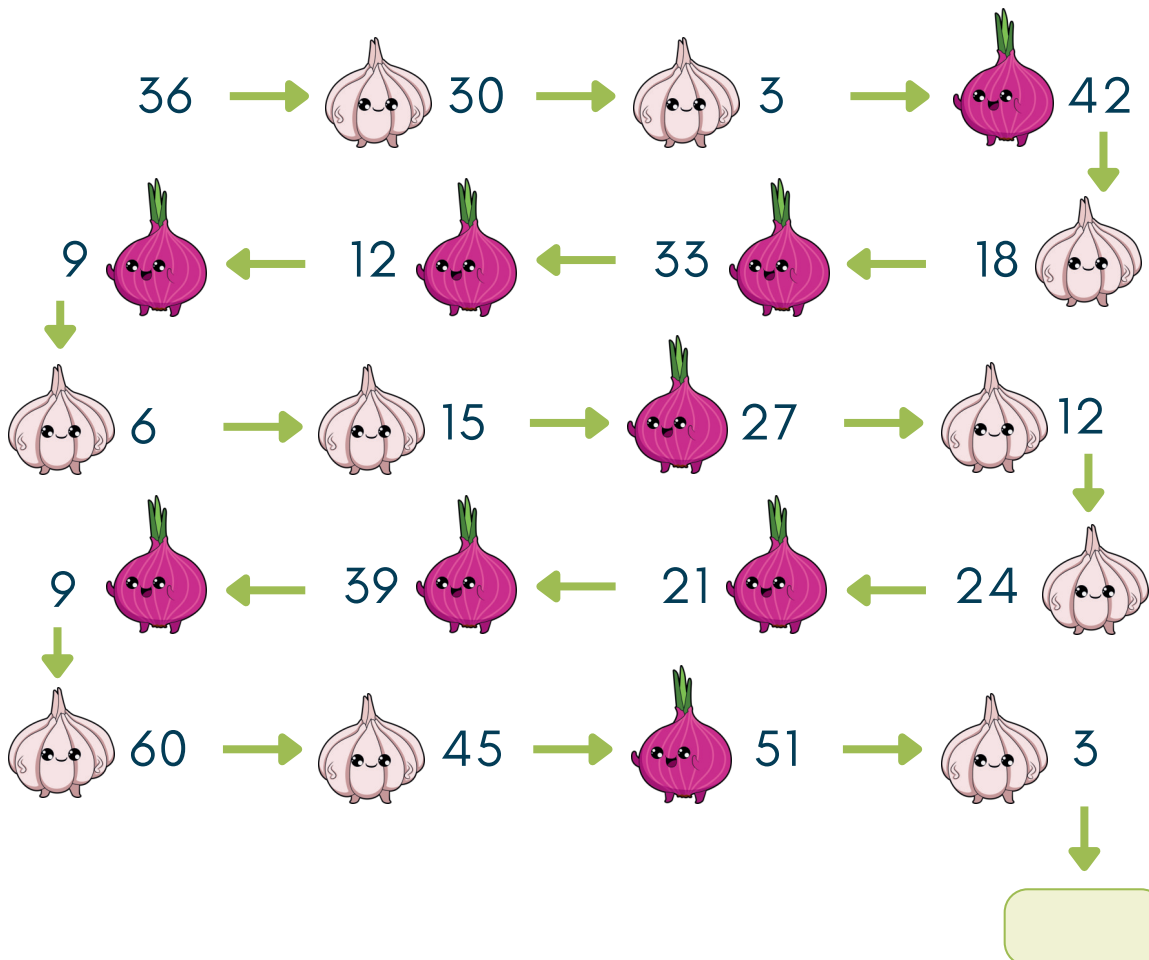


bedeutet die folgende Zahl abziehen, also Minusrechnen $-$



bedeutet die folgende Zahl dazuzählen, also Plusrechnen $+$

Beginnen Sie mit der Zahl **36** und folgen Sie den Pfeilen bis Sie unten am letzten Kettenglied ankommen.



Lösung: Dreundsechzig

Darm & Geist in Balance

Mit dieser Übung
fördern Sie Ihr
logisches Denken.



Lückentext - Die Wichtigkeit von Gemüse für die Gesundheit

Füllen Sie die Lücken im folgenden Text mit den Wörtern aus der Box aus. Streichen Sie anschließend die Wörter durch, die Sie bereits verwendet haben.

Gemüse ist ein essenzieller [] einer gesunden Ernährung und liefert zahlreiche wichtige [] wie Vitamine, Mineralstoffe und [] Pflanzenstoffe. Es unterstützt das Immunsystem, schützt die [] und trägt zur allgemeinen Gesundheit bei. Besonders für die Darmgesundheit spielt Gemüse eine entscheidende Rolle, da es reich an [] ist. Diese fördern die [], unterstützen eine gesunde Darmflora und tragen zu einer regelmäßigen Darmtätigkeit bei.

Zudem liefert Gemüse wertvolle [], die den Körper vor schädlichen freien [] schützen und somit entzündlichen Prozessen entgegenwirken. Verschiedene Gemüsesorten wie Karotten, Paprika oder Spinat enthalten wichtige Vitamine wie Vitamin A, C und K, die für Haut, Augen und [] essenziell sind. Der hohe Wassergehalt vieler Gemüsesorten trägt außerdem zur Hydratation bei und unterstützt den Körper dabei, [] auszuscheiden. Eine abwechslungsreiche, gemüsereiche Ernährung fördert somit langfristig die Gesundheit.

Verdauung	Bestandteil	Radikalen
Knochen	Zellen	sekundäre
Ballaststoffen	Nährstoffe	Schadstoffen
	Antioxidantien	

Lösung: Bestandteil, Nährstoffe, sekundäre, Zellen, Ballaststoffen, Verdauung, Antioxidantien, Radikalen, Knochen, Schadstoffen

Darm & Geist in Balance

Mit dieser Übung fördern Sie Ihre Merkfähigkeit.

Merkaufgabe - Probiotische Lebensmittel

Versuchen Sie sich die Namen der Lebensmittel in Kombination mit den entsprechenden Nummerierungen gut einzuprägen. Tragen Sie auf der nächsten Seite die Namen der Bilder an der jeweils richtigen Stelle ein.

Blumenkohl



Avocado



Blaubeeren



Pilze



Apfel



Schwarze Bohnen



Knoblauch



Rosenkohl



Brokkoli



Darm & Geist in Balance

Mit dieser Übung
fördern Sie Ihre
Merkfähigkeit.

Merkaufgabe - Probiotische Lebensmittel

1	→	
2	→	
3	→	
4	→	
5	→	
6	→	
7	→	
8	→	
9	→	

Darm & Geist in Balance

**Mit dieser Übung fördern
Sie Ihre Konzentration &
Sprachfähigkeit.**

Rückwärts lesen & schreiben

Lesen Sie von rechts nach links – also rückwärts.

Beginnen Sie unten rechts. Am besten Sie lesen den Text laut.

.tiehdnuseG egitsieg eid hcua timos tkräts gnurhänrE ehcildnuerfmrad
eniE .negitsnügeb negnummitsreV evisserped ragos dnu
tiekgilläfnassertS ,emelborpsnoitartneznok nennök mraD mi
ethciweghcielgnU .nehets gnudnibreV ni negnuknarkrE nehcsigoloruen
tim eid ,essezorpagnudnütztnE arolfmraD eid tssulfnieeb meduZ
.nereiluger gnummitS eid eid ,ninotoreS eiw rettimsnartoruEN treizudorp
mraD rednuseg niE



Schreiben Sie die vorgegebenen Sätze in der darunterliegenden Zeile rückwärts ab. Damit wird Ihr Gehirn und Ihre Konzentration trainiert.

Gutes Essen hilft dem Gehirn, besser zu arbeiten.

.netiebra

Gesunde Fette sind wichtig für das Denken.

Darm & Geist in Balance

**Mit dieser Übung fördern
Sie Ihre Konzentration &
Sprachfähigkeit.**

Lösungen: Rückwärts lesen & schreiben

Ein gesunder Darm produziert Neurotransmitter wie Serotonin, die die Stimmung regulieren. Zudem beeinflusst die Darmflora Entzündungsprozesse, die mit neurologischen Erkrankungen in Verbindung stehen. Ungleichgewichte im Darm können Konzentrationsprobleme, Stressanfälligkeit und sogar depressive Verstimmungen begünstigen. Eine darmfreundliche Ernährung stärkt somit auch die geistige Gesundheit.

Gutes Essen hilft dem Gehirn, besser zu arbeiten.

„netiebra uz nesseß ,nriheG med tflih nesse setuG

Gesunde Fette sind wichtig für das Denken.

„nekneD sad rüf githciw dnis etteF ednuseG