

# NEUROTRITION

Neurowissenschaft meets Ernährungswissenschaft



Das gemeinsam vom Deutschen Institut für Sporternährung (DiSE) e.V. und Petra Michaelis, MAT-Trainerin und Referentin Kommunikation der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG) e.V., konzipierte Seminar „NEUROTRITION“ vermittelt Ernährungsfachkräften Grundlagen der Zusammenhänge zwischen der Neurowissenschaft und der Ernährungswissenschaft, zwischen der Leistungsfähigkeit des Gehirns und der Ernährung.

NEUROTRITION steht aktuell sowohl im Leistungssport zur Unterstützung und Förderung der Trainings- und Wettkampfleistungen im Focus des Interesses als auch im ergänzenden Einsatz in der Ernährungsberatung, zum Beispiel in der Ernährungsberatung bei und nach Long Covid, Schlaganfall oder Bluthochdruck. Sich gut konzentrieren und Informationen schnell verarbeiten zu können ist aber auch in der Schule, im Studium und im Beruf von herausragender Bedeutung.

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass die geistige Leistungsfähigkeit mit einem abgestimmten Ernährungsverhalten in Kombination mit einem gezielten Gehirntraining nachhaltig stabilisiert und signifikant verbessert werden kann. Mentales AktivierungsTraining – MAT® wirkt hier besonders effizient.

In diesem Seminar wird mit Trainingsübungen auf wissenschaftlich fundierter Basis praxisnah und nachvollziehbar aufgezeigt und geprobt, wie die geistige Leistungsfähigkeit im Zusammenspiel mit gezielten Ernährungsmaßnahmen und Gehirntraining verbessert sowie nach Erkrankungen wieder stabilisiert und Potential zurückgewonnen werden kann.

Erkenntnisse der Neurotrition werden nicht nur im Sport sowie in der ergänzenden Ernährungsberatung z.B. bei Rehabilitationsmaßnahmen mit Erfolg eingesetzt, sondern helfen wirkungsvoll mit, auch die eigene geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu verbessern.

## Referent:innen:

Günter Wagner, Diplom Oecotrophologe vom Deutschen Institut für Sporternährung in Bad Nauheim (DiSE e.V.) und Ratsmitglied der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG e.V.)

Uwe Schröder, Diplom Oecotrophologe vom Deutschen Institut für Sporternährung in Bad Nauheim (DiSE e.V.) und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG e.V.)

Petra Michaelis, MAT-Trainerin, Ratsmitglied der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG e.V.)