Prof. Dr. Michaela Döll

Thema: Nährstoffe sind der Treibstoff für dein Gehirn – ohne sie geht es in den Nebel.

Kurzvita

Prof. Dr. Michaela Döll ist Biologin, Hochschuldozentin und eine der bekanntesten Mikronährstoff-Expertinnen im deutschsprachigen Raum. Seit über 25 Jahren erforscht und lehrt sie, wie Vitalstoffe, Ernährung und Lebensstil unsere Zellgesundheit und mentale Leistungsfähigkeit beeinflussen. Ihre Bücher verbinden moderne Wissenschaft mit praktischer Gesundheitskompetenz.

Zentrale Fragen & Antworten

Warum sind Entzündungen im Gehirn so gefährlich?
Entzündungen sind grundsätzlich natürliche Schutzreaktionen. Werden sie jedoch chronisch, entstehen stille Entzündungen, die Nervenzellen schädigen, die Signalübertragung stören und langfristig zu Demenz und Depression führen können.

Wie erkennt man versteckte Entzündungen?
Über Laborwerte wie Interleukine, hsCRP (hoch-sensitives C-reaktives Protein) oder Calprotectin im Stuhl. Diese Marker zeigen, ob entzündliche Prozesse im Körper aktiv sind – auch ohne Symptome.

Welche Faktoren begünstigen Entzündungen im Gehirn?
Chronischer Stress, Übergewicht (vor allem Bauchfett), Alkohol, Nikotin, Aluminium, schlechte Darmflora und oxidativer Stress. Sie schwächen die Blut-Hirn-Schranke und fördern das Eindringen toxischer Substanzen.

Wie kann man das Gehirn schützen?
Bewegung, Schlaf, Heilfasten, Darmaufbau und zielgerichtete Mikronährstoffe sind entscheidend. Pflanzliche Adaptogene wie Ashwagandha, Curcumin, Grüntee oder Vitalpilze stärken die Stressresistenz und schützen die Nervenzellen.

Starke Aussagen aus dem Gespräch

- Chronische Entzündungen sind stille Brandherde – und sie lodern oft im Kopf.
- Was im Darm passiert, spürt das Gehirn.
- Stress ist der größte Entzündungsförderer unserer Zeit.
- Adaptogene Pflanzen helfen uns, den Alltag mental besser zu bewältigen.
- Nährstoffe sind die Sprache, mit der unsere Gene Gesundheit programmieren.

Wichtige Tipps aus dem Gespräch

- Bewegung: Regelmäßiger Sport fördert Neurogenese und senkt Entzündungen.
- Übergewicht abbauen: Bauchfett fördert entzündliche Botenstoffe.
- Heilfasten: Aktiviert Autophagie – den „Zellmüll-Abbau“ im Gehirn.
- Schlaf: Während des Tiefschlafs reinigt das glymphatische System das Gehirn.
- Stress regulieren: Mit Adaptogenen wie Ashwagandha oder Curcumin.

- Darm stärken: Fermentierte Lebensmittel oder Probiotika fördern mentale Klarheit.
- Trinken: Mindestens 1,5–2 Liter Wasser pro Tag – entscheidend für Konzentration und Detox.

Empfohlene Nährstoffe & ergänzende Produkte

- Omega-3 Vegan Öl 2200 mg: entzündungshemmend und Baustein für Gehirnzellen.
- Zink Komplex: wichtig für Neurotransmitterbildung und Immunsystem.
- Selen 200: antioxidativer Zellschutz.
- Vitamin D3 + K2 Forte (LipoVitamine Forte 5000): unterstützt Entzündungsregulation und Nervenschutz.
- B-Komplex aktiv: fördert Energie, Klarheit und Stimmung.

Fazit

Gesunde Nervenzellen brauchen Kraftstoff. Stress, Nährstoffmangel und stille Entzündungen sind die größten Feinde des Gehirns. Mit gezielter Mikronährstoffversorgung, Bewegung und achtsamem Lebensstil kann jeder Mensch mentale Klarheit und geistige Fitness bewahren – ein Leben lang.

Wichtigste Aussage

„Nährstoffe sind die Sprache, mit der unsere Gene Gesundheit und mentale Klarheit programmieren.“