Raik Garve

Thema: Wie wir unser Gehirn vor Informationsmanipulation, Medienüberflutung und Bewusstseinslenkung schützen können

Kurzvita

Raik Garve ist Arzt, Gesundheitsmentor und Autor. Er verbindet moderne Gesundheitsbildung mit Mental- und Bewusstseinsarbeit. In Vorträgen, Büchern und Kursen zeigt er, wie Menschen ihre Aufmerksamkeit, Energie und Entscheidungsfreiheit in einer reizüberfluteten Welt zurückgewinnen – mit Fokus auf Hirngesundheit, kritisches Denken und selbstbestimmtes Leben.

Zentrale Fragen & Antworten

Wie wirkt Informationsüberlastung auf das Gehirn?
Dauernde Reizflut hält das Nervensystem im Alarmmodus. Der präfrontale Kortex (klarer Verstand) schaltet in Stressphasen zurück, Automatismen übernehmen. Ergebnis: Unruhe, Reizbarkeit, Entscheidungs- und Gedächtnisprobleme.

Was versteht Garve unter 'Aufmerksamkeits-Hygiene'?
Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource. Wer sie ungefiltert an Social Media, Schlagzeilen und Push-Nachrichten abgibt, verliert Selbststeuerung. Aufmerksamkeits-Hygiene heißt: bewusst filtern, Zeitfenster begrenzen, Impulse reduzieren.

Wie erkennt man manipulative Inhalte?
Typische Muster sind Dauer-Dringlichkeit, Angstframes, Schwarz-Weiß-Denken und Autoritätsargumente ohne Belege. Gegenmittel: Quellen prüfen, Perspektiven wechseln, warten bevor man teilt, Körperreaktion (Stresssignal) wahrnehmen.

Welche Rolle spielen Körper, Natur und Rhythmus?
Klarer Geist braucht Rhythmus: Tageslicht am Morgen, Bewegung, regelmäßige Essens- und Ruhezeiten, echte Pausen ohne Bildschirm. Naturkontakte senken die Grundanspannung, Schlafqualität steigt – das Gehirn wird leiser und heller.

Starke Aussagen aus dem Gespräch

- Wo deine Aufmerksamkeit hingeht, da fließt deine Lebensenergie.
- Mediale Dauer-Dramatik ist ein Geschäftsmodell – nicht deine Realität.
- Klarheit braucht Rhythmus, Schlaf und bewusste Informationsdiät.
- Dein Nervensystem ist trainierbar – auch für Gelassenheit.

Wichtige Tipps aus dem Gespräch

- Nachrichtenfenster begrenzen: z. B. 15 Minuten morgens, 15 Minuten abends.
- Push aus, Pull an: Benachrichtigungen deaktivieren, Inhalte gezielt 'ziehen'.
- 2-Minuten-Reset: Aufrichten, langsame Nasenatmung, weicher Blick – Nervensystem beruhigen.
- Licht & Natur täglich: Morgens Tageslicht, mittags 10 Minuten Grün (ohne Handy).

- Schlaffenster schützen: Später Nachmittag/Abend ohne aufwühlende News, Blaulicht reduzieren.
- Kritisches Denken ritualisieren: Bevor du teilst: Quelle prüfen, Gegenposition suchen, 10-Minuten-Regel.

Konkrete Handlungsbeispiele

- Medienfasten 1×/Woche: Ein halber bis ganzer Tag offline; stattdessen Natur, Lesen, soziale Begegnung.
- Fokus-Blöcke (50/10): 50 Minuten Deep Work ohne Internet, 10 Minuten echte Pause (Atmen/Bewegen).
- Informations-'Einkaufsliste': Vor dem Öffnen des Browsers drei konkrete Suchziele notieren – alles andere parken.
- Abendliche 'Seelenhygiene': 20 Minuten ruhige Routine (Dehnen, Tagebuch, warmes Licht), kein Doomscrolling.

Empfehlungen & weiterführende Links

Website: Raik Garve
Buch: Vom Schöpfer zum Sklaven – Der unsichtbare Krieg gegen die Menschheit
Kurse & Akademie: Akademie & Angebote von Raik Garve

Fazit

Gehirnresilienz heißt: Aufmerksamkeit schützen, Rhythmus leben, Reizlast steuern. Wer Medienkonsum bewusst dosiert, den Körper täglich in die Regulation bringt und Inhalte kritisch prüft, erlebt mehr Klarheit, Gelassenheit und kognitive Leistungsfähigkeit – trotz Informationsflut.

Wichtigste Aussage

„Lenke deine Aufmerksamkeit – sonst wird sie für dich gelenkt.“