

# Das Denken und der Hyppocampus

Ein Medientipp: Verstehen, wie der Mensch heute seine kreative Denkfähigkeit einbüßt und wie er entgegensteuern kann



Die Journalistin Milena Preradovic im Interview mit Dr. Michael Nehls

In meinem neuen Beitrag empfehle ich ein außerordentlich interessantes Interview (41 Min.) mit dem Arzt, Mokulargenetiker und Bestseller-Autor Dr. Michael Nehls. Sein aktuelles Buch trägt den Titel „Das erschöpfte Gehirn“.

Seine Ausführungen zeigen die vorherrschende Tendenz unserer Zeit, dass der Mensch immer mehr seine Fähigkeit einbüßt, aktiv, eigenständig und kreativ zu denken. Jene Gehirnzone, die für die Gedächtnisbildung entscheidend ist, der Hyppocampus, baut heute bei den meisten Menschen um 1-1,5 % pro Jahr ab, obwohl er im gesunden Zustand um dieses Maß zunimmt (bei Menschen über 30 Jahre).

Das Interview zeigt auf, wie heute in wachsender Weise die Gefahr besteht, dass ein Großteil der Bevölkerung sein bewusstes und kreatives Denken auf schleichende Weise einbüßt.

Dr. Michael Nehls beschreibt auch einige Kriterien, die er in seiner langjährigen Forschungsarbeit herausgefunden hat und die den Hyppocampus wachsen lassen:

- Einen eigenen **Lebenssinn** in sich zu tragen
- **Soziales Miteinander** - im Sinne von **etwas für andere tun**
- Bewegung
- Bestimmte Ernährung
- Versorgung mit Omega-3 – Fettsäuren

In den kurzweiligen und gut verständlichen Ausführungen mit der klug fragenden Milena Preradovic wird deutlich, dass der Mensch heute eine Lebensweise benötigt, die ein gesundes Wachstum des Hyppocampus fördert und der Einzelne damit die Fähigkeit zu eigenständigem, bewussten und kreativen Denken bewahren bzw. sogar steigern kann.

Ich empfehle dieses Interview, weil es eine schleichende unsichtbare Tendenz sichtbar macht, nämlich in umfassender Weise die Fähigkeit zu eigenständigem, bewussten und kreativen Denken zu verlieren. Und dies gerade von der Hirnforschung her gesehen.

Vom Menschenbild des Yoga aus betrachtet ist es gerade die Entwicklung des aktiven und bewussten Denkens, welches zu einer wachsenden Selbstkraft im Menschen führt. Das Individuum bräuchte heute eine Entwicklung des Denkens zu richtiger Wahrnehmung und Vorstellungsbildung - zur Überwindung der schwierigen Zeitbedingungen. Heinz Grill drückte dies kürzlich in einem Vortrag wie folgt aus:

*„So wie man zum Stemmen eines Gewichtes eine muskuläre Kraft besitzen muss, im gleichen Maße benötigt man zur objektiven Wahrnehmungs- und Vorstellungsbildung eine innere Urbilde- und psychische Kraft. Diese ist des Menschen geistiges Vermögen oder seine Selbstkraft. Der Übende muss längere Zeit seine Aufmerksamkeit ohne Beeinflussung durch seine eigene Emotionalität oder auch durch Ablenkungen von außen aufrechterhalten können. Die Selbstkraft ist jene Eigenschaft, die der Mensch mit objektiver Wahrheitsforschung und einem gezielten, ausdauerndem Training entwickeln kann. Diese Selbstkraft will heute durch das Bewusstsein gestärkt werden und sie will eine reifere Stufe des menschlichen Daseins betreten.“<sup>1</sup>*

## **Zum Interview mit Dr. Michael Nels**

---

1 Heinz Grill: Die Buddha-Seele und die Überwindung von Impfschäden. Artikel vom 22. Mai 2022.