

Wie klug doch das Hirn ist!

Vor einigen Jahren,  
als ich noch klein war,  
bemerkte ich nicht,  
wie geil doch mein Hirn war.

Im Schlaf denken wir,  
dass das Gehirn abschaltet.

DOCH FALSCH GEDACHT,

denn das Hirn ist hochaktiv im Schlaf.

Das heißt aber nicht,  
dass das Hirn,

NIE eine Pause hat.

NEIN GANZ IM GEGENTEIL,

dazu sind die Hormonausschüttungen wichtig,  
denn das sorgt gerade für Erholung.

Wiederrum heißt es nicht,

dass das Hirn immer eine Pause hat.

NEIN!

DENN DAS WACHSTUMSHORMON GEHT AN ERSTE STELLE!

Das Wachstumshormon sorgt dafür,  
dass die HAARE, KNOCHEN und NÄGEL wachsen  
und unser FETTHAUSHALT stabilisiert wird.

Was noch ein sehr wichtiges Hormon ist,  
ist das sogenannte „Melatonin“.

Wenn das ausgeschüttet wird,  
vermittelt es eine Botschaft an unser Organismus:

JETZT IST NACHT, FANG MIT DEN REPARATUR-  
UND SPEICHERARBEITEN AN!!!

EIN GANZES HORMONOCHESTER WIRD AUSGE-  
SCHÜTTET!..... Nicht zu fassen.

Vielleicht hat der ein oder ander schon mal gehört  
dass unser Hirn im Schlaf gelerntes besser verarbeiten  
kann.

Das stimmt auch, denn Dinge die wir an Tag gelernt haben  
oder falls wir noch ein Buch am abend gelesen haben,  
werden in unser eingebannt (bzw. festgeschrieben) und deshalb  
vergessen wir vieles gelerntes auch nicht so schnell.

Nun bin ich groß

und sitz' nicht mehr auf Mama's Schoß.

Kann mit neuen Informationen ins neue Leben starten  
und muss nicht mehr auf mein Hirn warten.

LICHT AUS

HIRN AN

LIEBE LEUTE JETZT SEID IHR NUN DRAN!