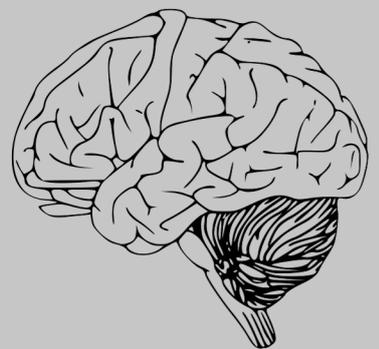




BRAIN IS EVERYTHING

neuronen-nectar



*Für alle die wollen, dass es einem selber
bzw. dem wichtigsten Organ, **dem**
Gehirn, besser geht.*



Vorwort

Brain is everything

Das Gehirn steuert alles, dadurch können wir uns wunderbare Ideen ausdenken.

Dazu zählt auch die Musik, wie zum Beispiel das Beethovenfries von Gustav Klimt, welches man in der Wiener Secession finden kann. Diese Arbeit verbindet die Musik, welche durch Beethoven repräsentiert wird, und die Kunst miteinander. Das stammt aus der Kunstzeitepoche des Wiener Jugendstils, wodurch die Idee für die goldene Kuppel entstand. Als wir die Kuppel der Secession erblickten, erinnerte sie unsere Klasse sofort an das Muster eines Gehirns. Dies ist nur eine von vielen Ideen, welche Menschen in ihrem gesamten Leben sammeln. Diese Einfälle können wir nur aufgrund unseres Gehirns erhalten.

Neuronen-Nektar:

Wir überlegten uns den Namen “Neuronen-Nektar”, da aus Nektar Honig hergestellt wird und dieser hat folgende Auswirkungen auf unser Gehirn: Er senkt Stress und fördert die Serotoninbildung im Gehirn, welche für eine bessere Stimmung sorgt. Die Konzentration wird ebenfalls verbessert, genau wie die Merkfähigkeit. Das Gehirn enthält ungefähr 86 Milliarden Neuronen, was uns daher auf den Gedanken gebracht hat „Neuronen-Nektar“ als Gruppennamen zu verwenden.



Inhaltsverzeichnis

Mentale Gesundheit

The Overthinker ————— 7

Das blutende Gehirn ————— 8

Geistige Aktivität

Brain Beats ————— 10

Crazy Brain ————— 11

Immunsystem

Unser wichtiges Herz ————— 13

Gehirnus ————— 14

Anatomy of the Heart ————— 15

Die bunte Vielfalt des Gehirns ————— 16

Ernährung

Du bist das was du isst ————— 18

Sport

Jeder Lauf ist ein Geschenk ————— 20

Thinking while running ————— 21

Sporties ————— 22

Starkhirn ————— 23

Konzentrationsstärke ————— 24

schwere Gedanken ————— 25

The running ————— 26

Training while having fun ————— 27

Hydrate! ————— 28

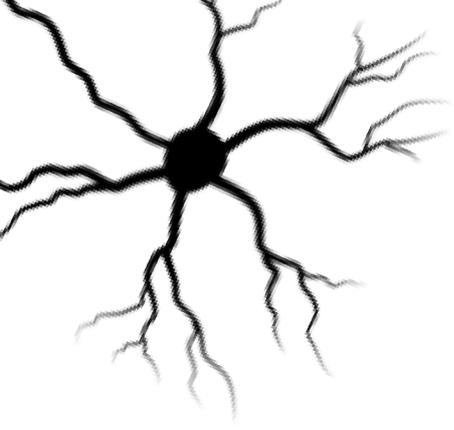


Soziale Kontakte

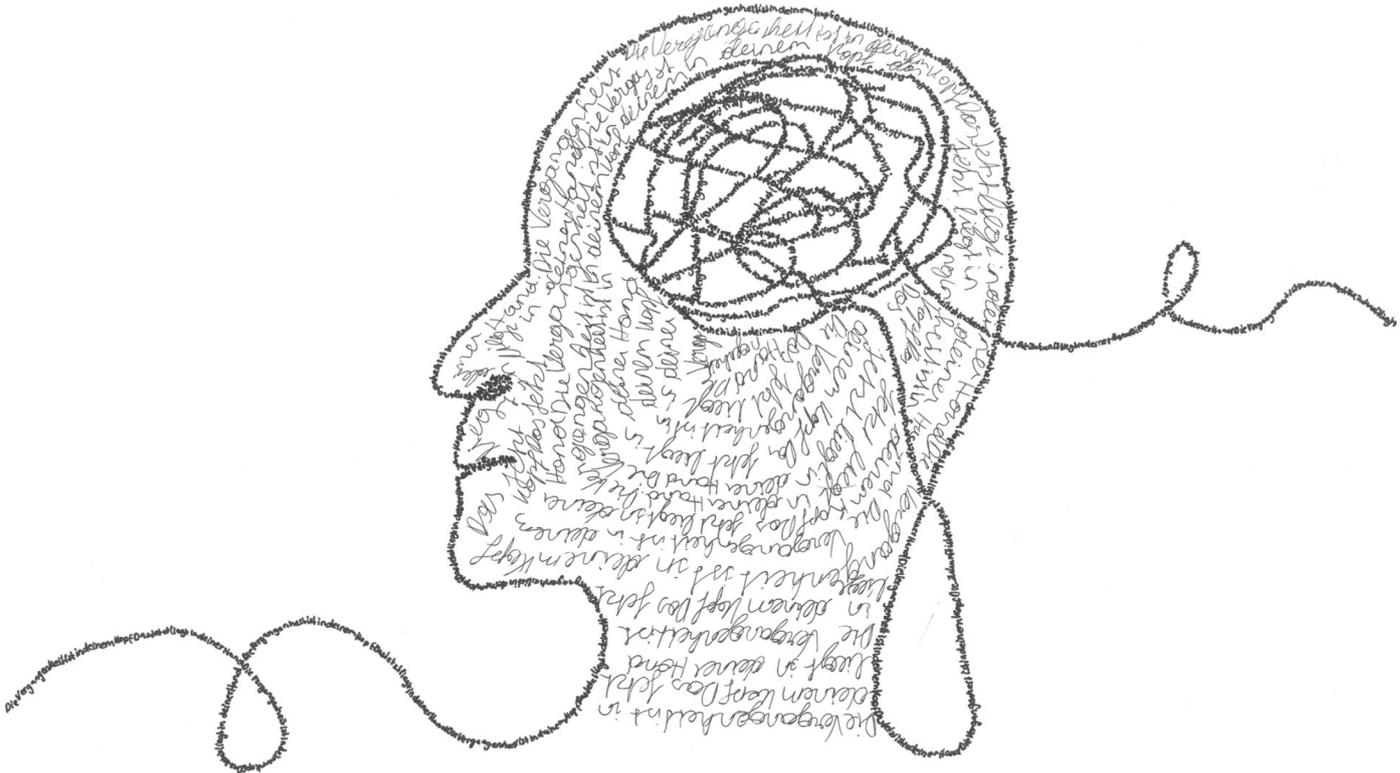
Communication _____ 30

Sachen, die man selber gerne hat

The Beach _____ 32



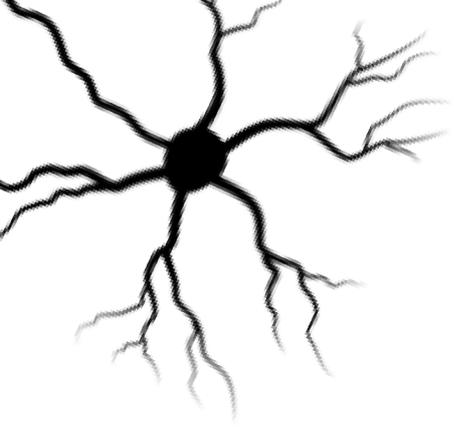
Mentale Gesundheit



Lea 3.12.2023

The Overthinker

Lea Lethmair



Geistige Aktivität



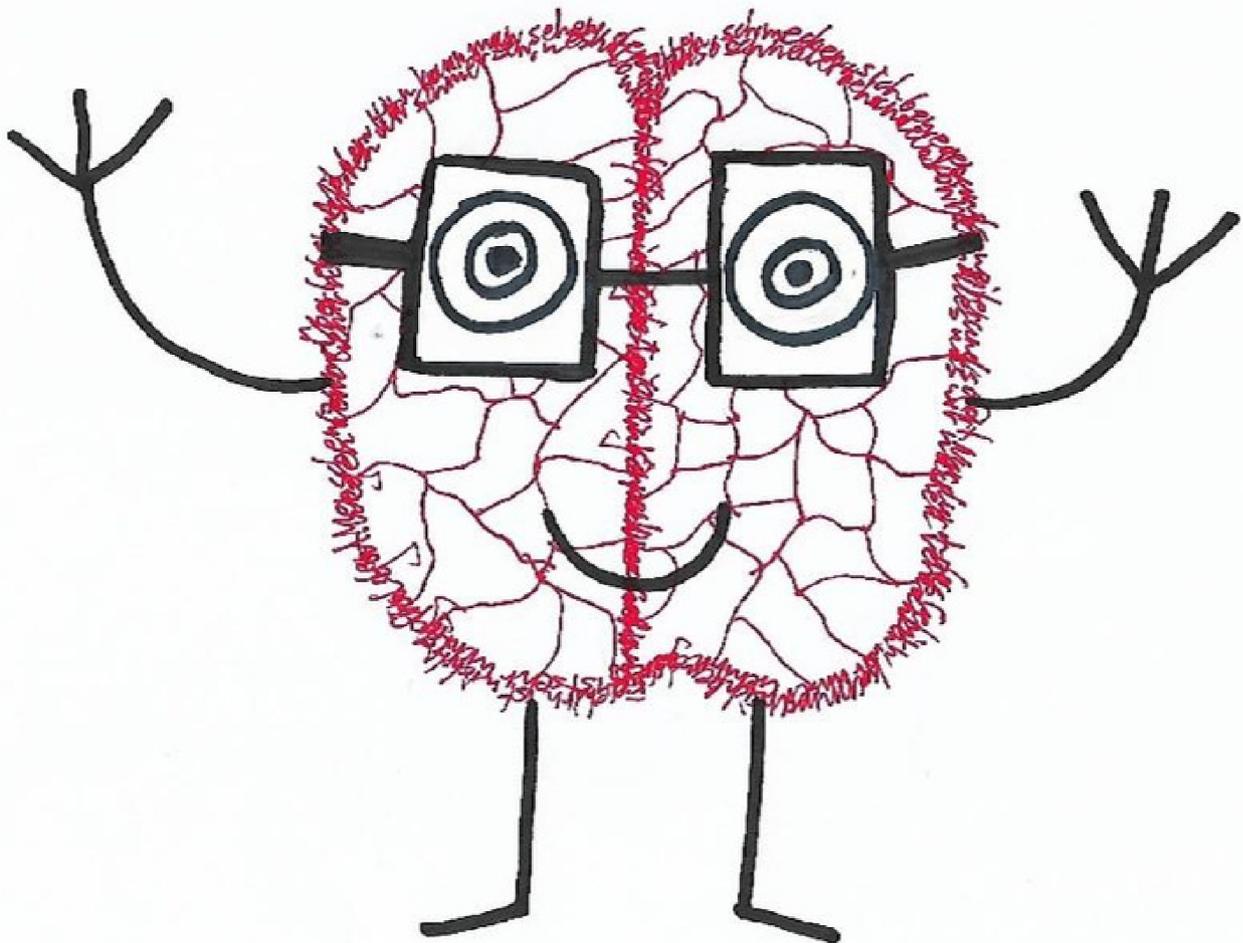
Lea 2.1.2024

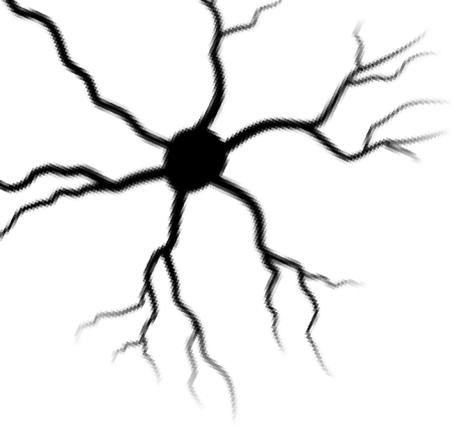
Brain Beats

Lea Lethmair

Crazy Brain

Leonie Schober





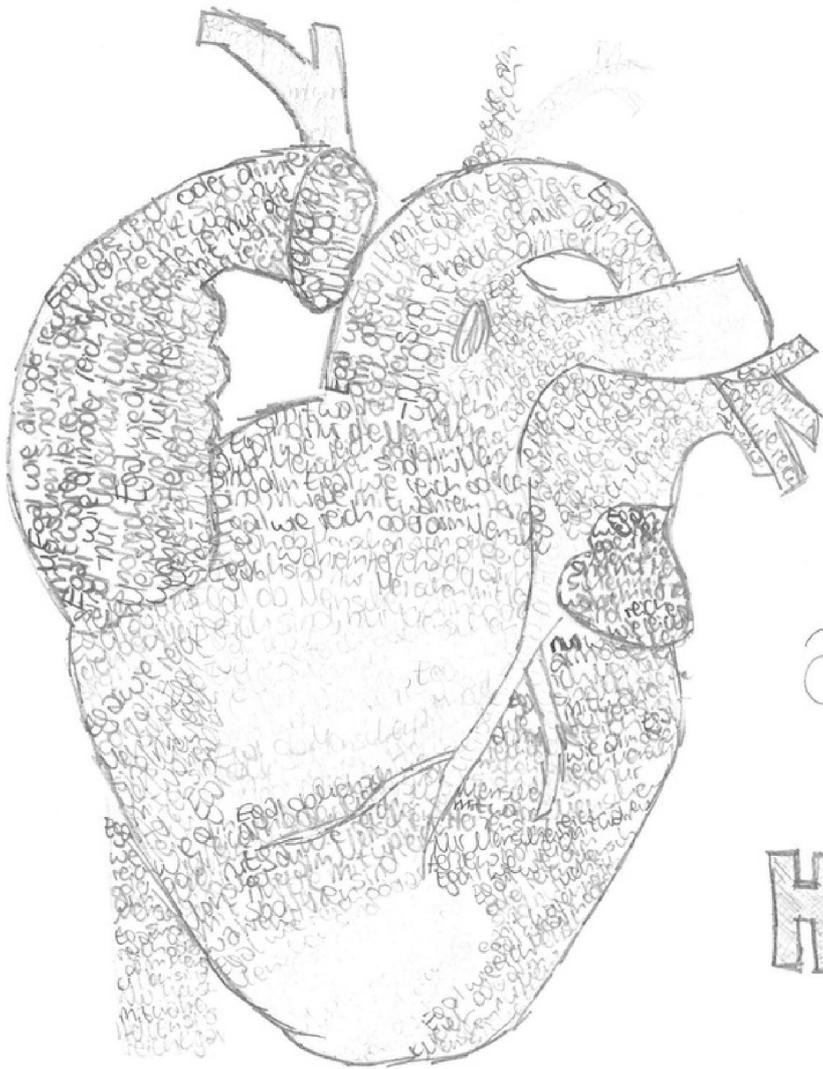
Immunsystem



Gehirn

Alexander Hrdina



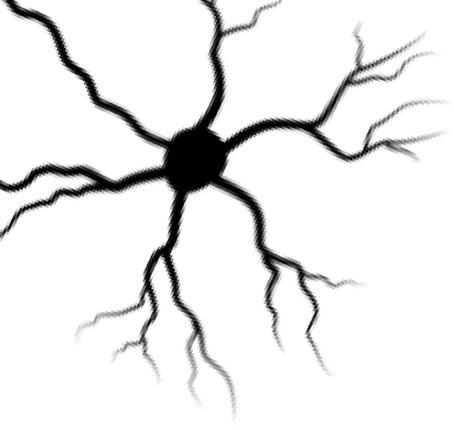


anatomy of the

HEART

Anatomy of the Heart

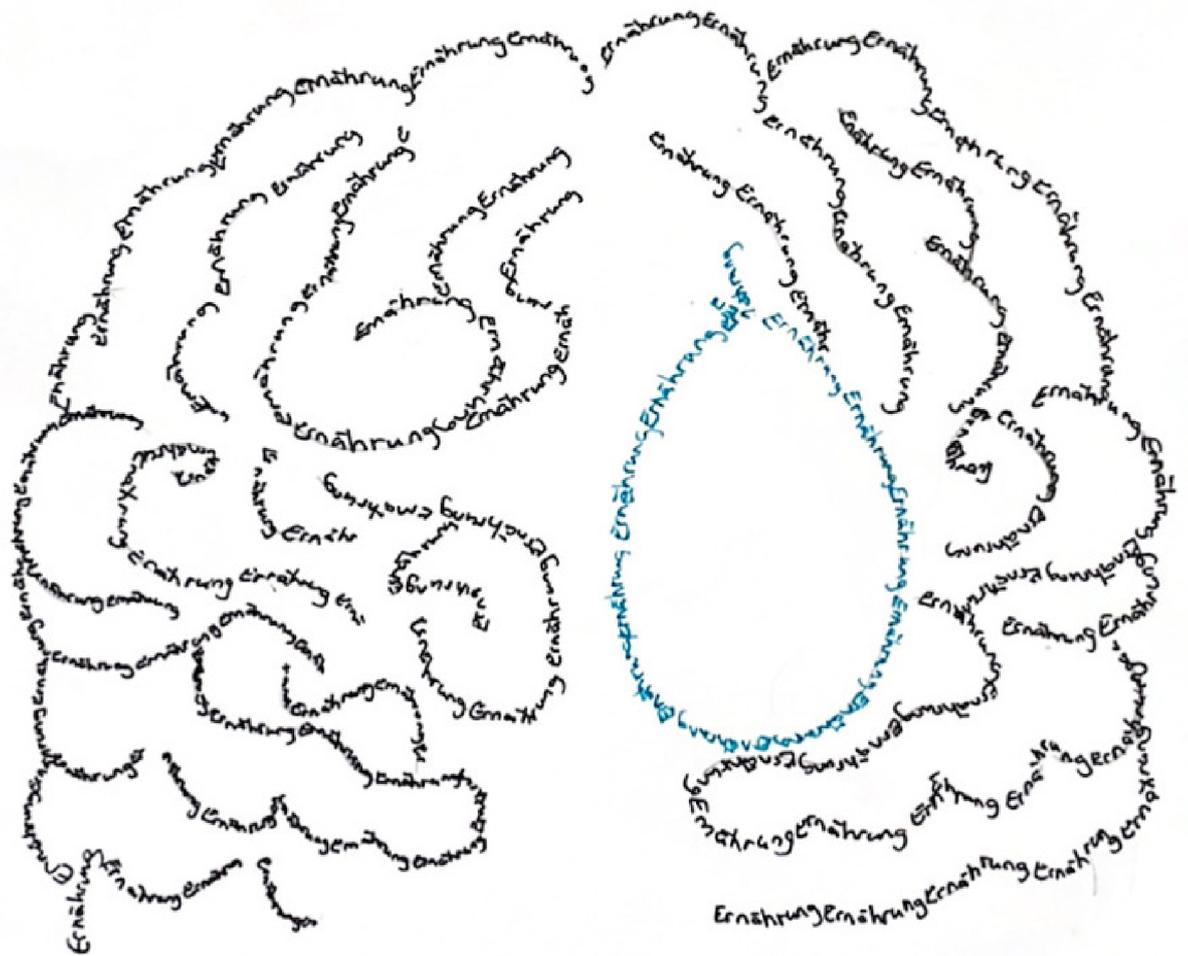
Leonie Ernstbrunner



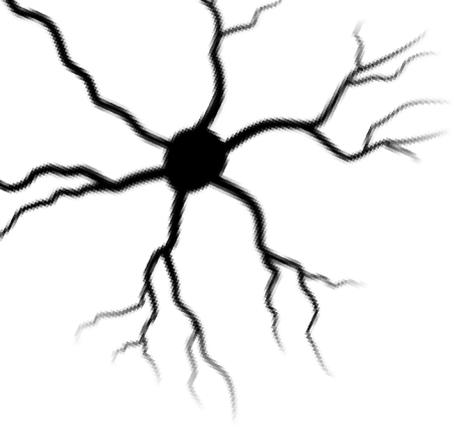
Ernährung

Du bist was du isst

Sophie Scarlata



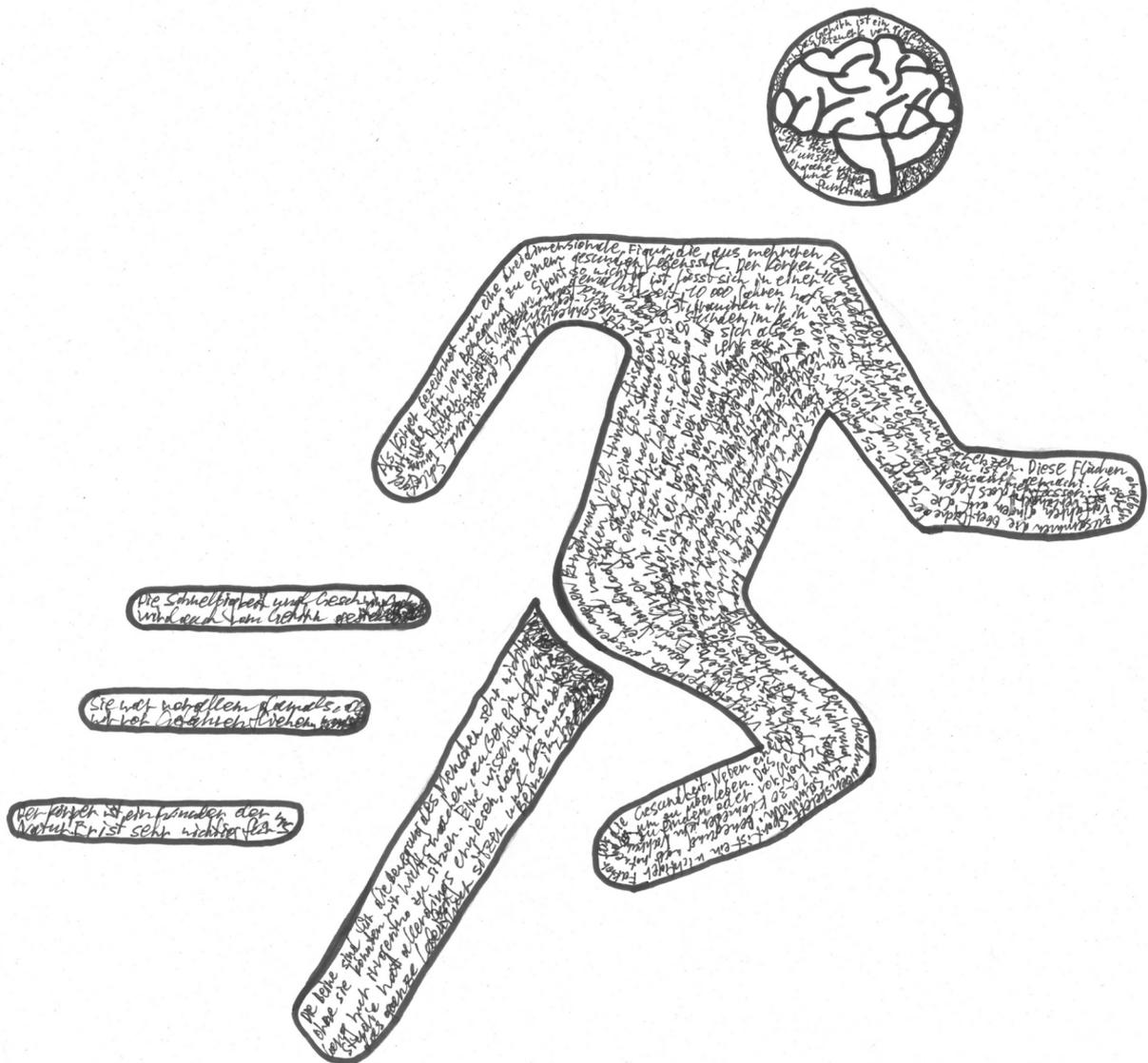
Sophie 6.2.2024



Sport

Thinking while running

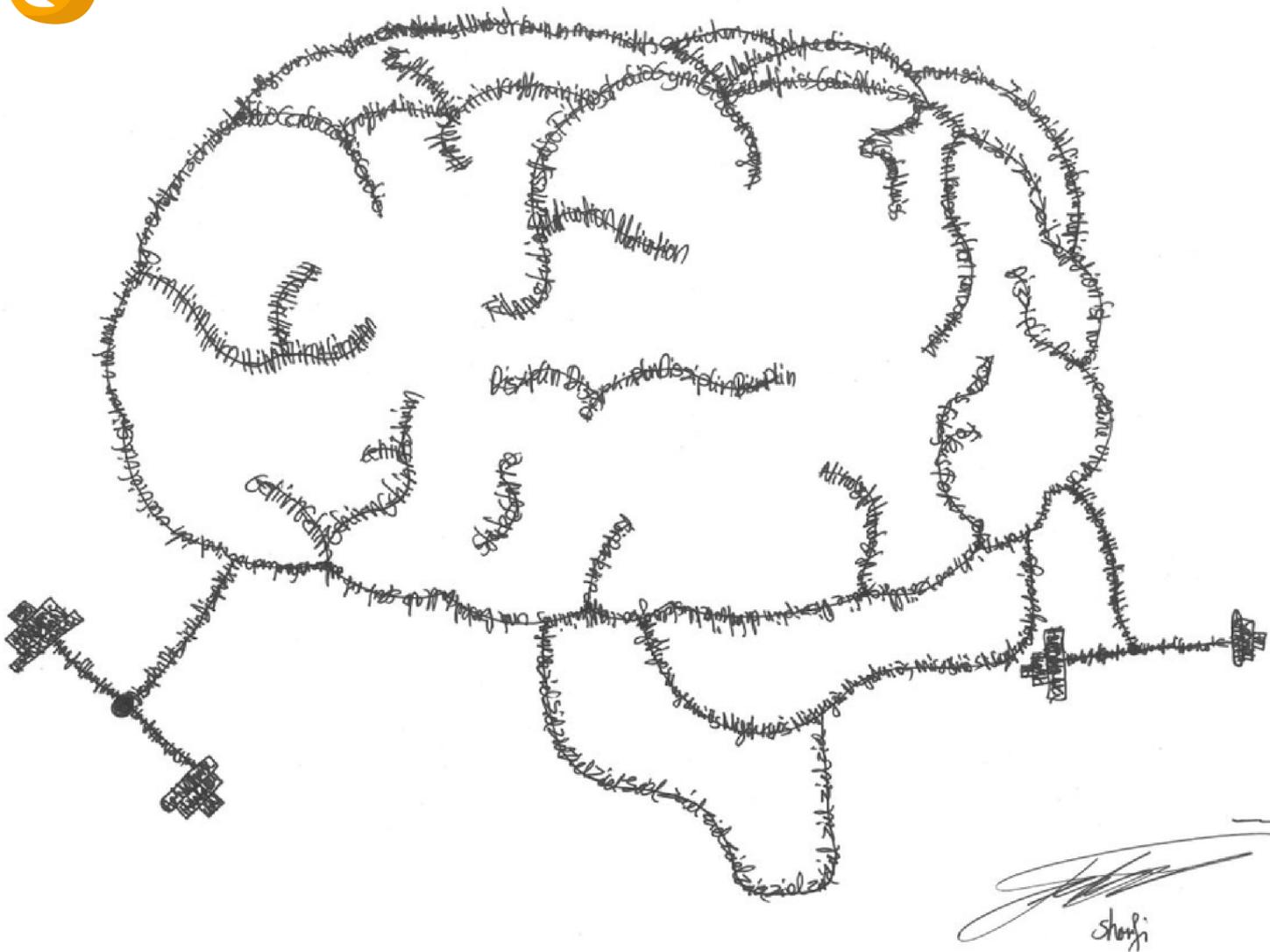
Leonie Schober



Leonie Schober 98

schwere Gedanken

Farbod Sharifi



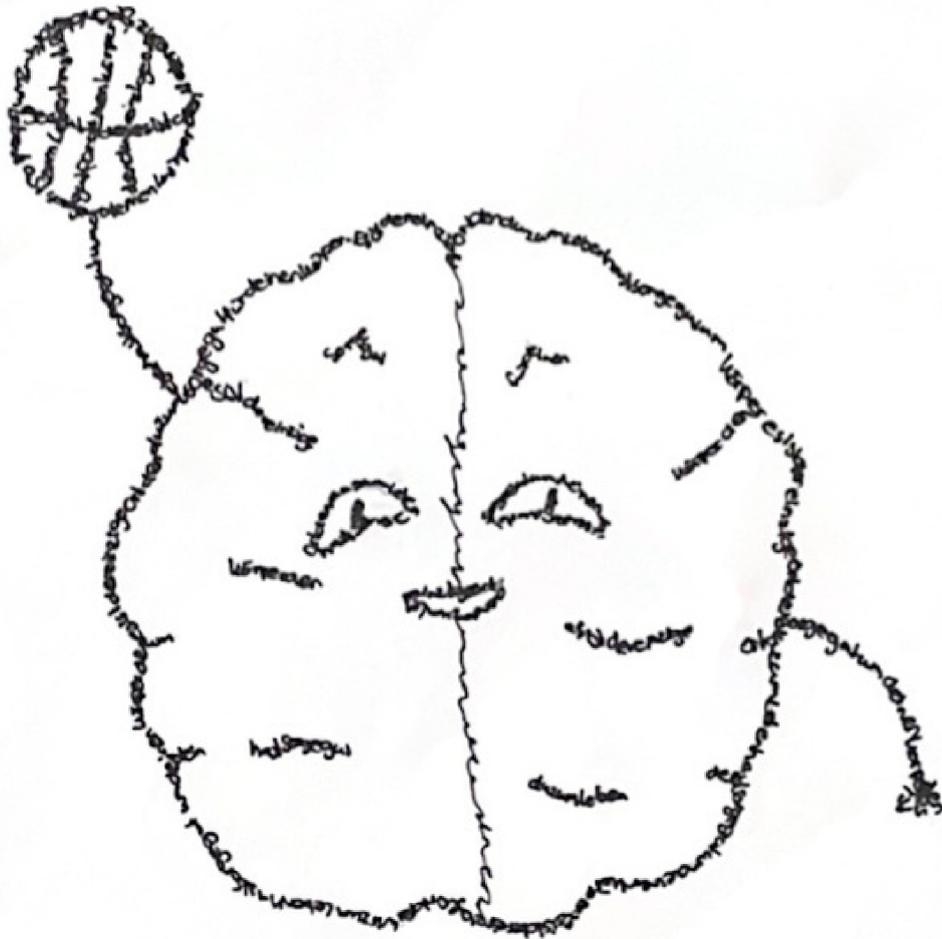


The running

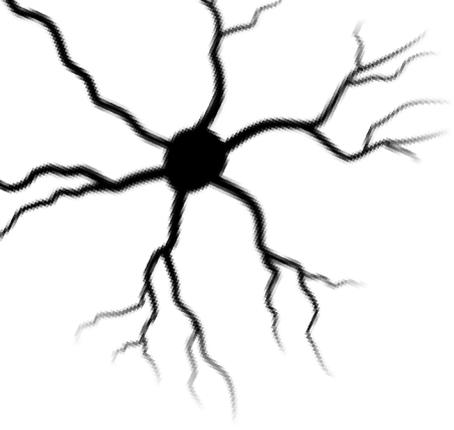
Julia Tamandl

Training while having fun!

Lea Lethmair



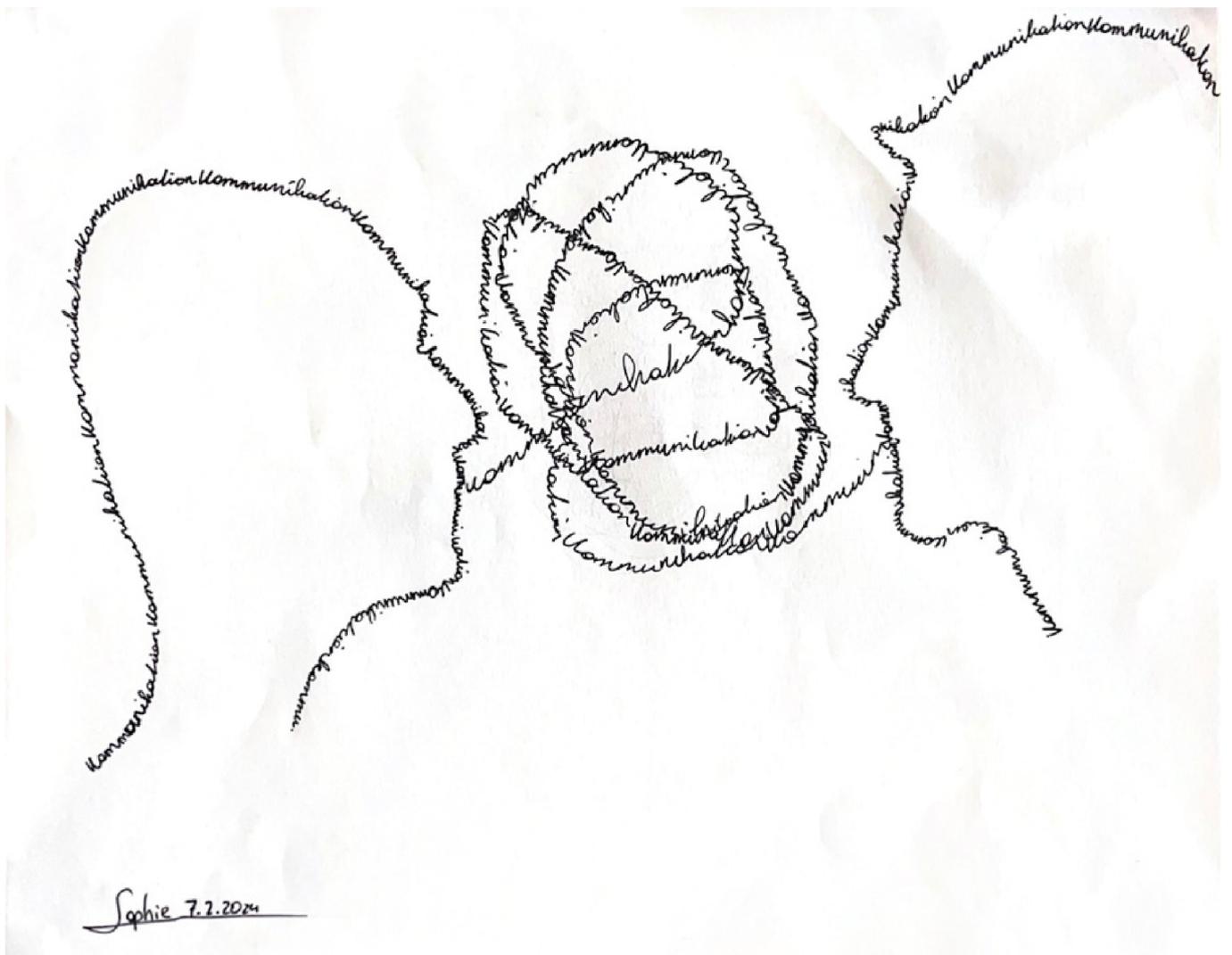
Lea 7.2.2024

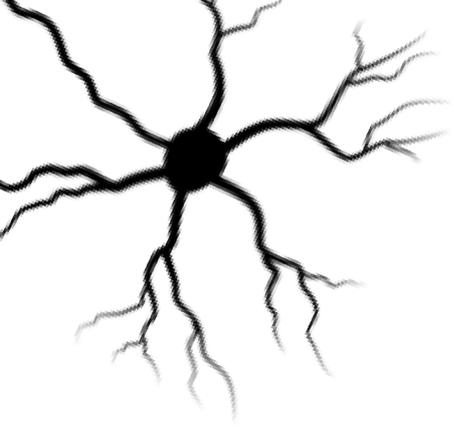


Soziale Kontakte

Communication

Sophie Scarlata

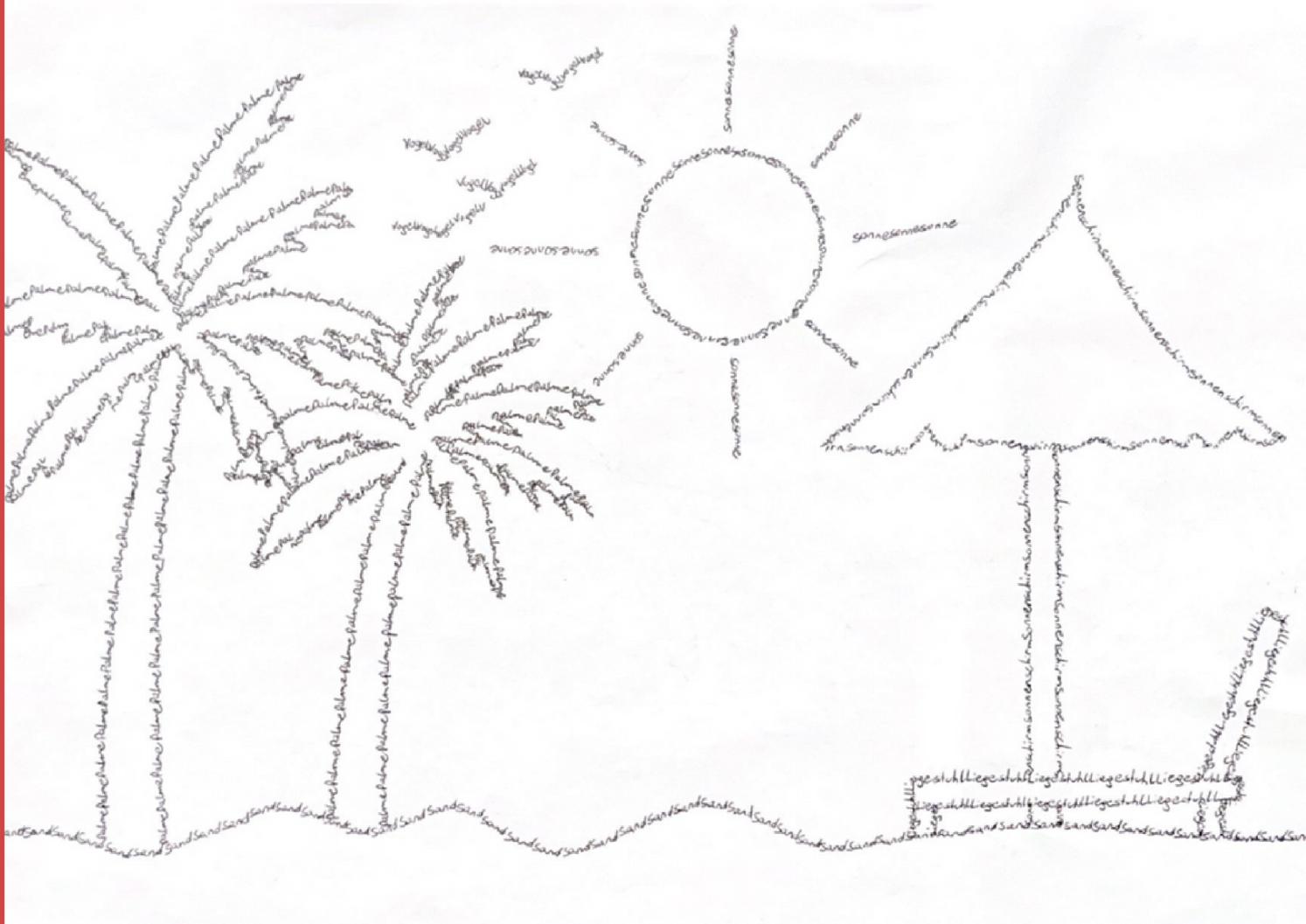




Sachen, die man selber gerne hat

The Beach

Julia Brichta



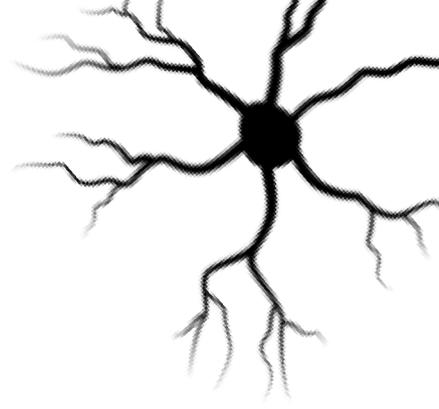
Sachen die man gerne
hat



Nachwort

Wir, die Klasse 4B der AHS Heustadelgasse, haben uns dafür entschieden, dass wir bei dem Brain-Health-Mission Wettbewerb teilnehmen, da wir finden, dass es sehr wichtig ist, dass jeder auf sein Gehirn Acht gibt, damit es nicht zu gesundheitlichen- und mentalen Problemen kommt.

Da wir alles, was wir tun mit unserem Gehirn steuern ist es besonders wichtig, auf die Gesundheit des Gehirns Wert zu legen. Das heißt man sollte auf eine ausgewogene Ernährung und auf genügend Sport im Alltag achten.



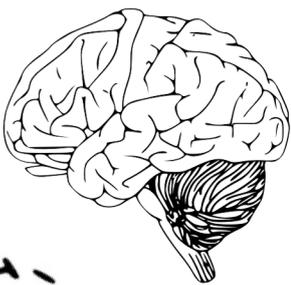
Team

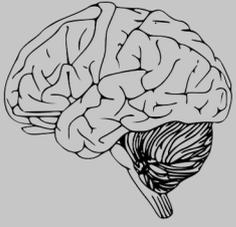
Vorwort/ Inhaltsangabe: Julia Brichta und
Nathalie Cazier

Nachwort: Sophie Scarlata und Lea
Lethmair

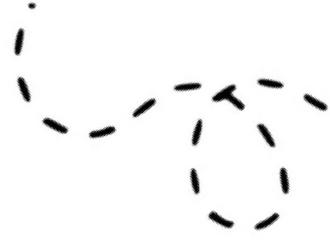
Scannen von den Materialien: Farbod Sharifi

**Gestaltung des Buches: Batuhan
Altindag, Sophie Kirchknopf, Sophie
Scarlata & Julia Brichta**





BRAIN IS EVERYTHING



Themen:

- Mentale Gesundheit
- Geistige Aktivität
- Immunsystem
- Ernährung
- Sport
- Soziale Kontakte
- Sachen, die man selber gerne hat

In unserem Buch erwähnen wir viele verschiedene Themen wie zum Beispiel die mentale Gesundheit oder die geistige Aktivität. Zu den jeweiligen Themenbereichen haben wir passende Schriftbilder untergeordnet, welche das Thema nochmal bildlich darstellen.

