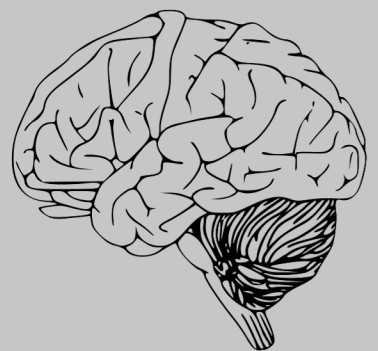




# BRAIN IS EVERYTHING

*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

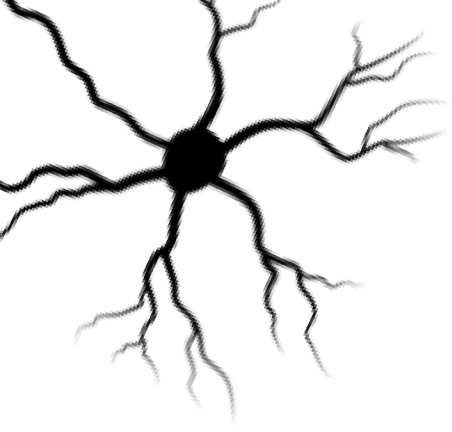


## **Soziale Kontakte**

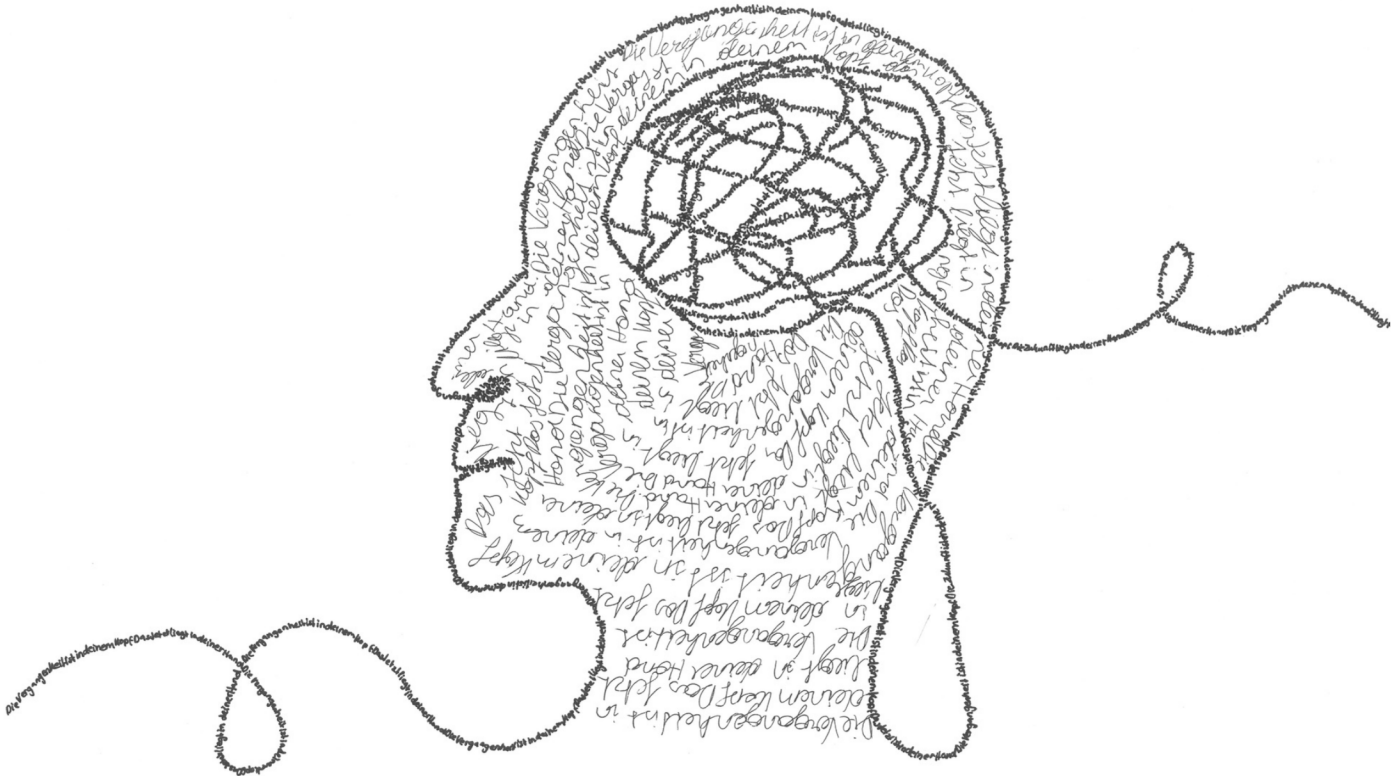
Communication ————— 30

## **Sachen, die man selber gerne hat**

The Beach ————— 32



# **Mentale Gesundheit**



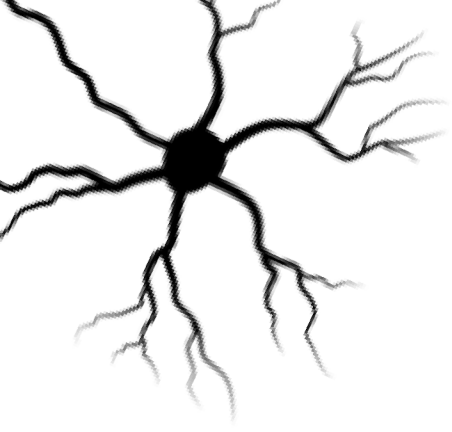
Lea 3.12.2023

# The Overthinker

Lea Lethmair







# **Geistige Aktivität**



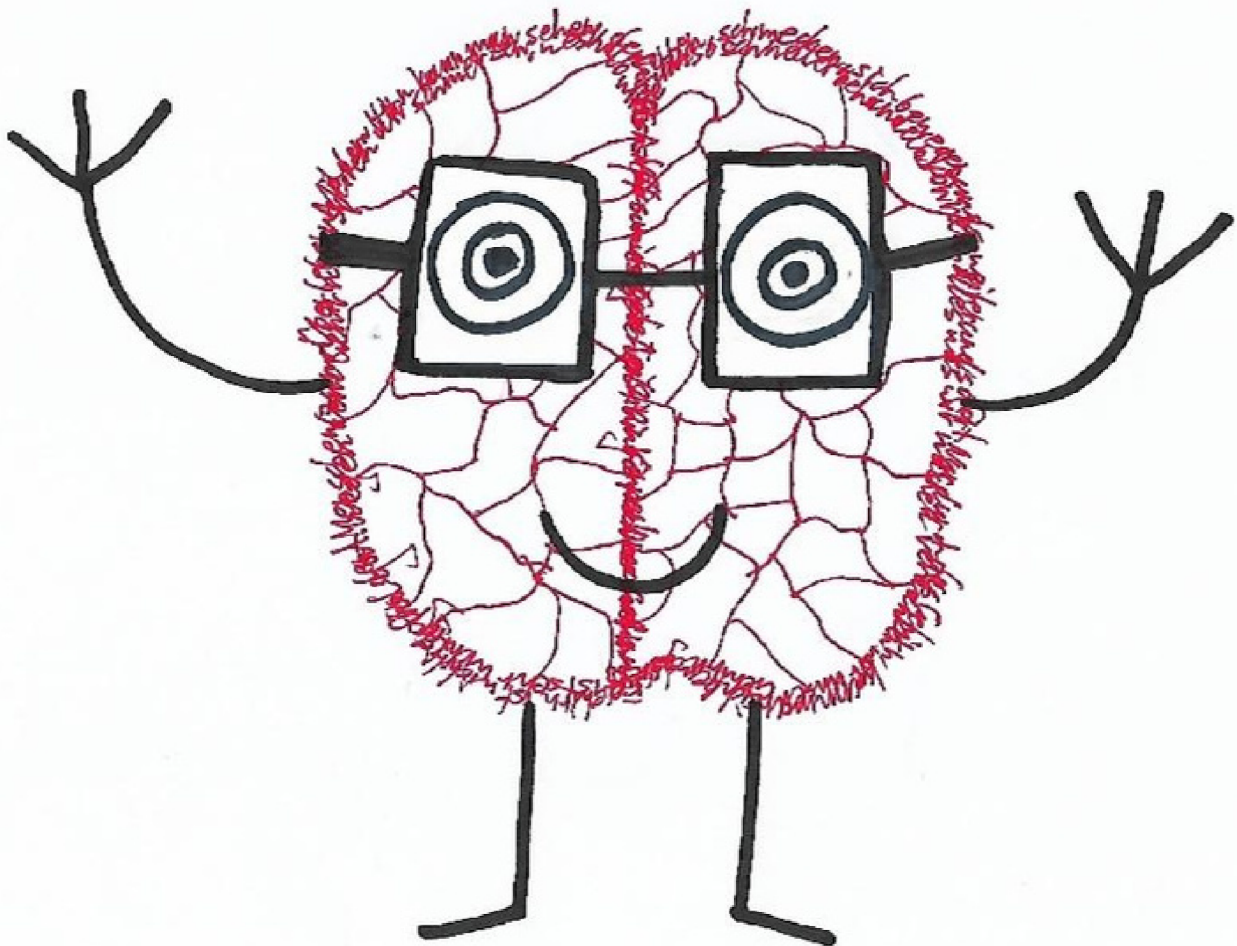
Lea 2.1.2024

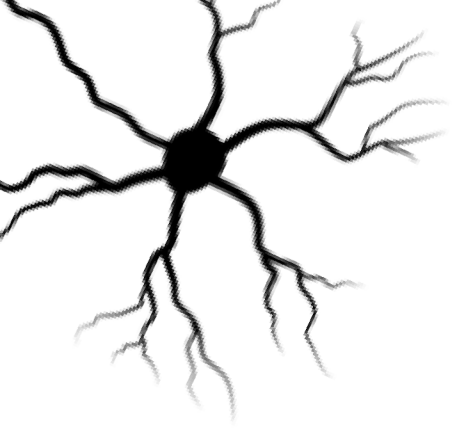
# Brain Beats

Lea Lethmair

# Crazy Brain

Leonie Schober





# Immunsystem

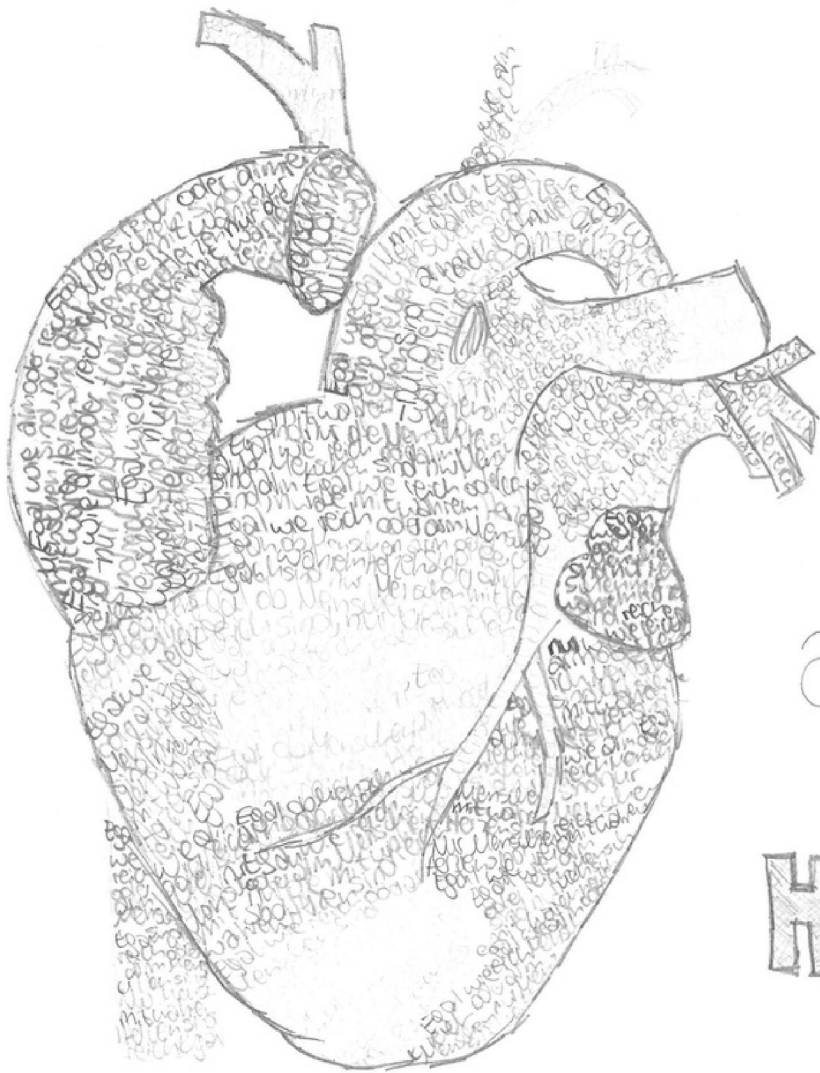




# Gehirn

Alexander Hrdina





anatomy of the

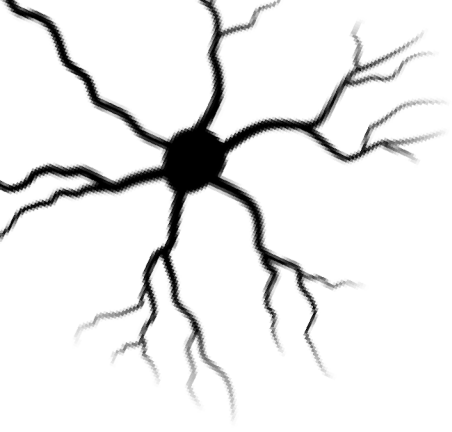
**HEART**

# Anatomy of the Heart

Leonie Ernstbrunner



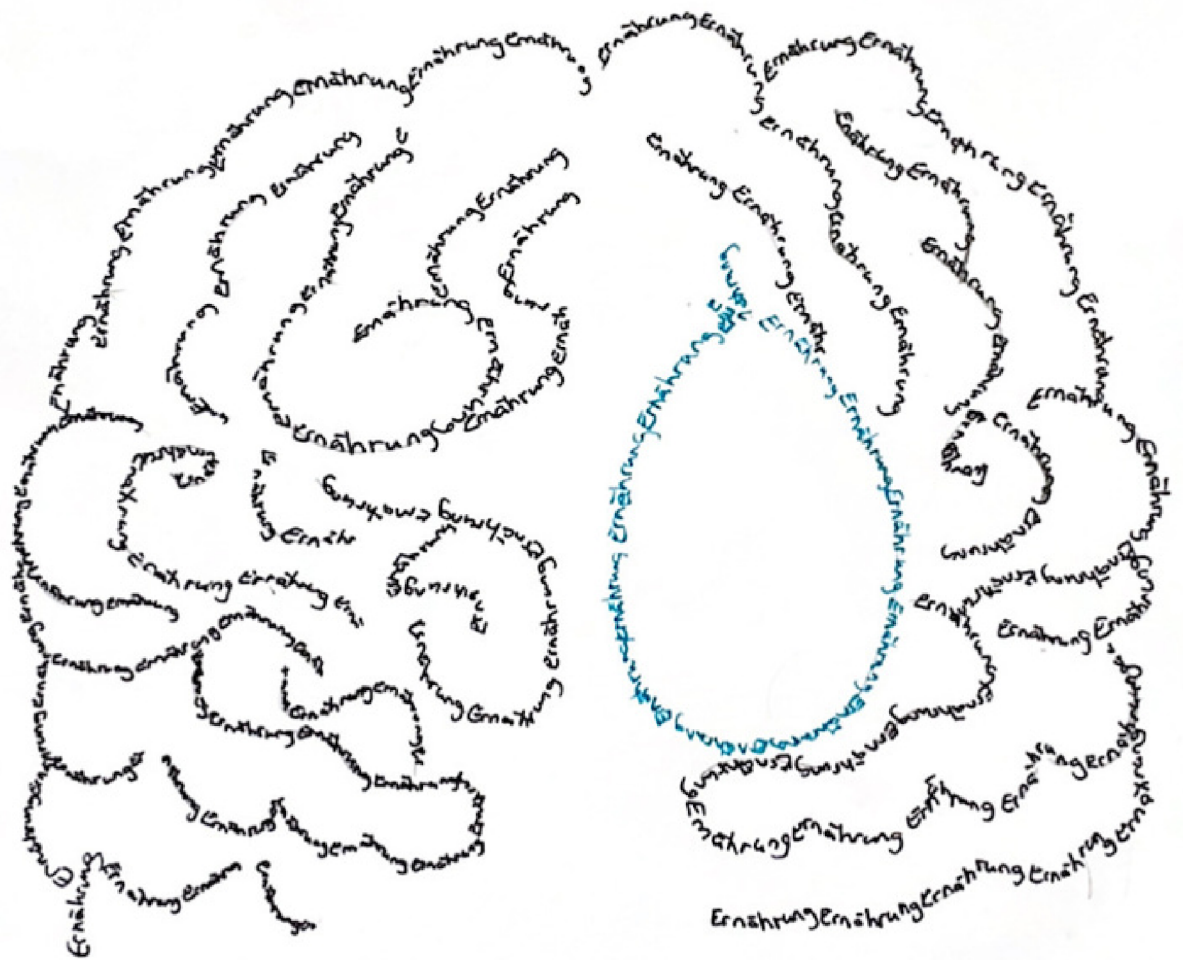




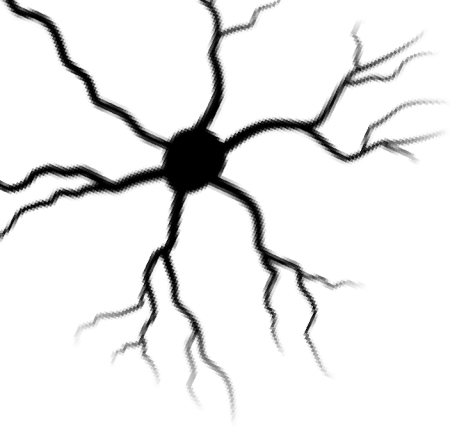
# Ernährung

# Du bist was du isst

Sophie Scarlata



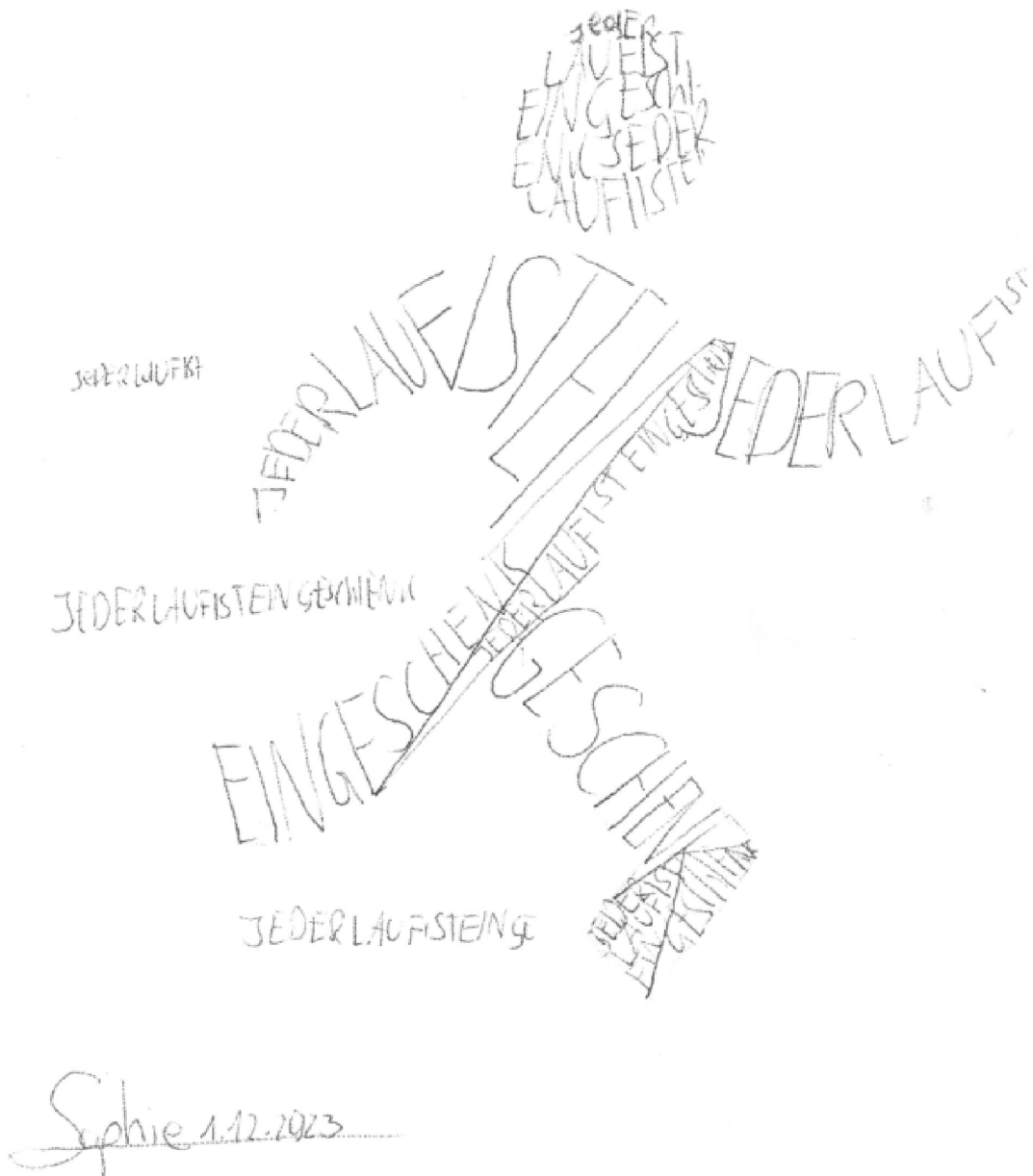
Sophie 6.2.2024



# Sport

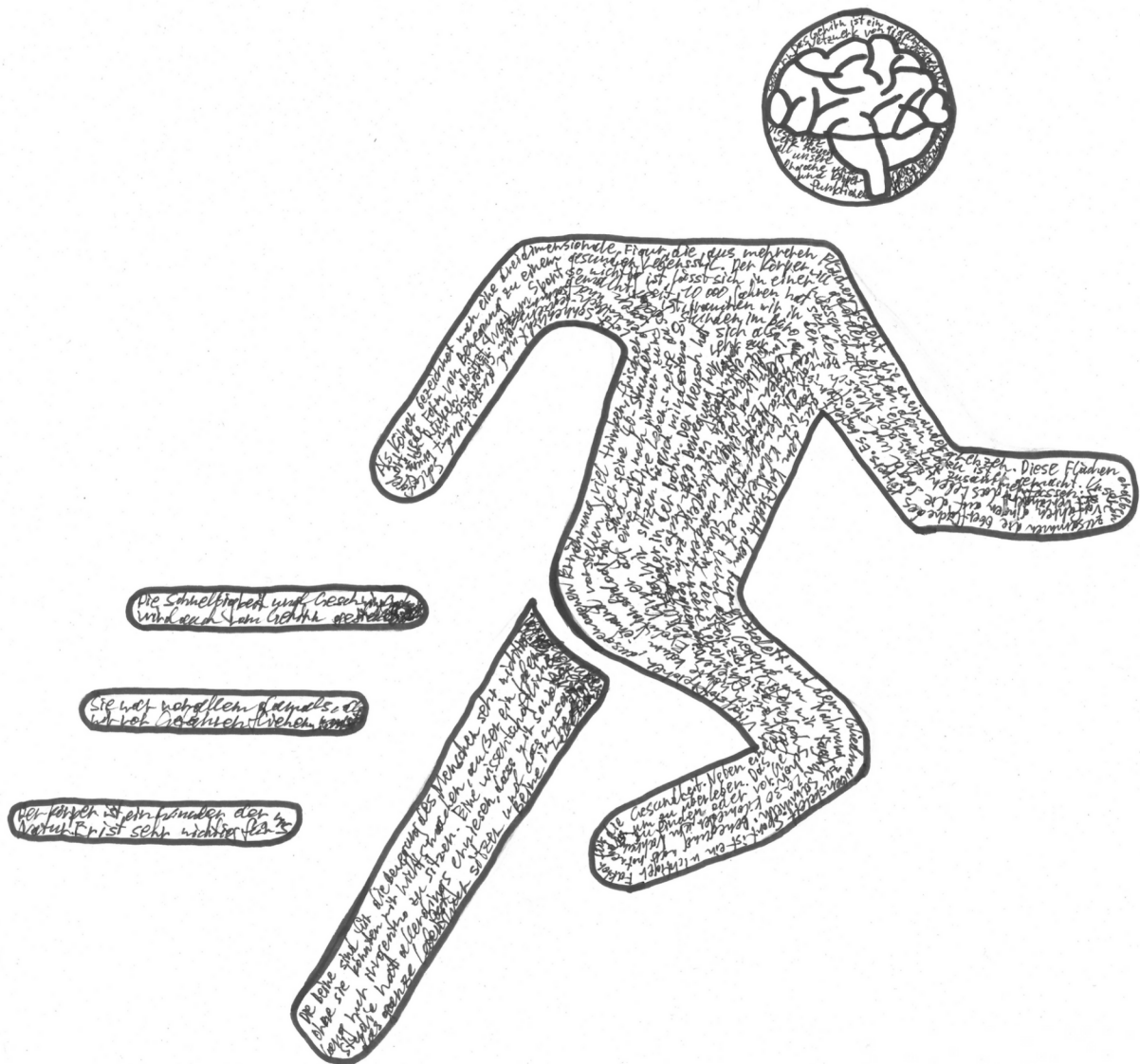
# Jeder Lauf ist ein Geschenk

Sophie Scarlata

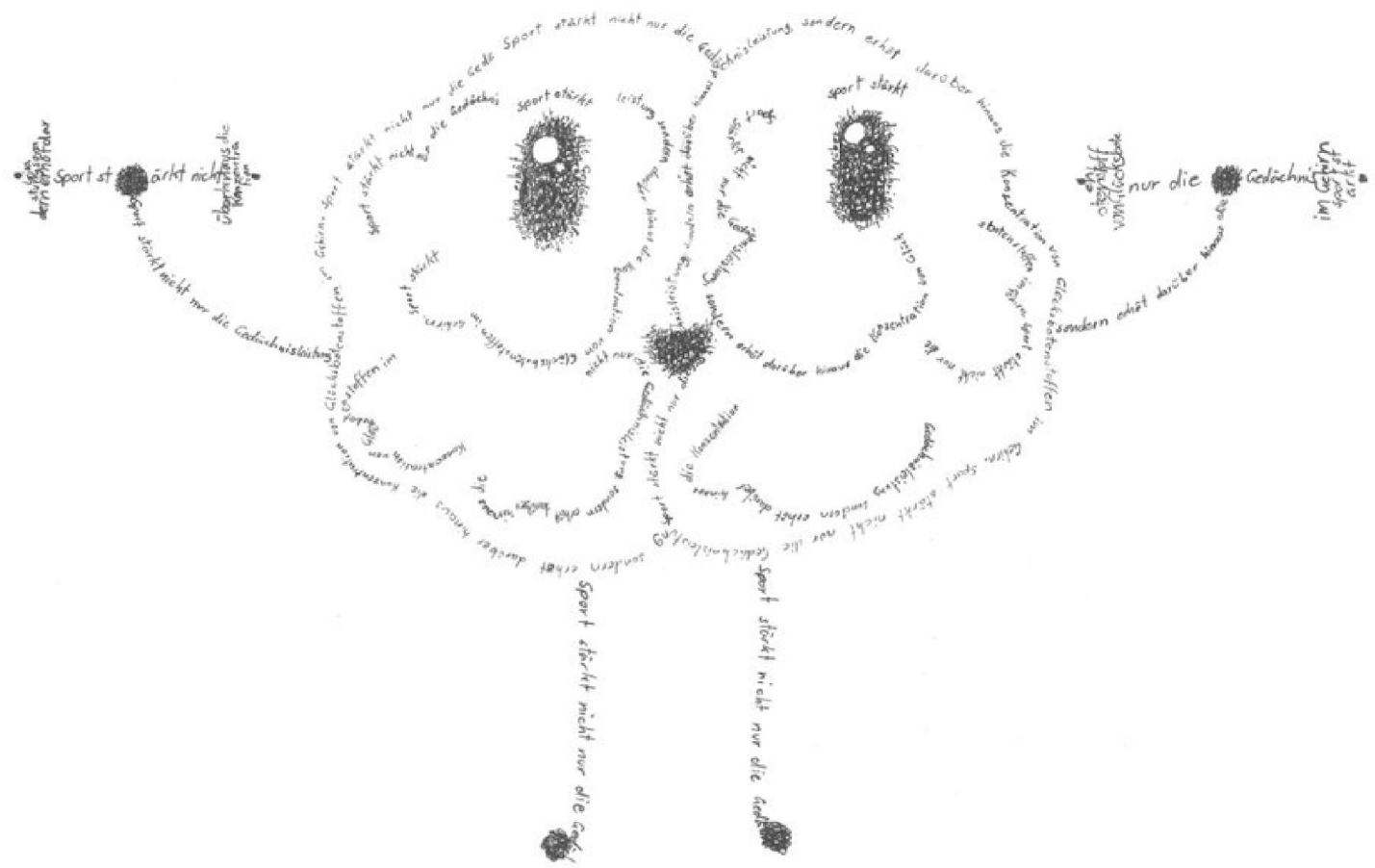


# Thinking while running

Leonie Schober



Leonie Schober 98



# Sporties

Elisabeth Mooshandl

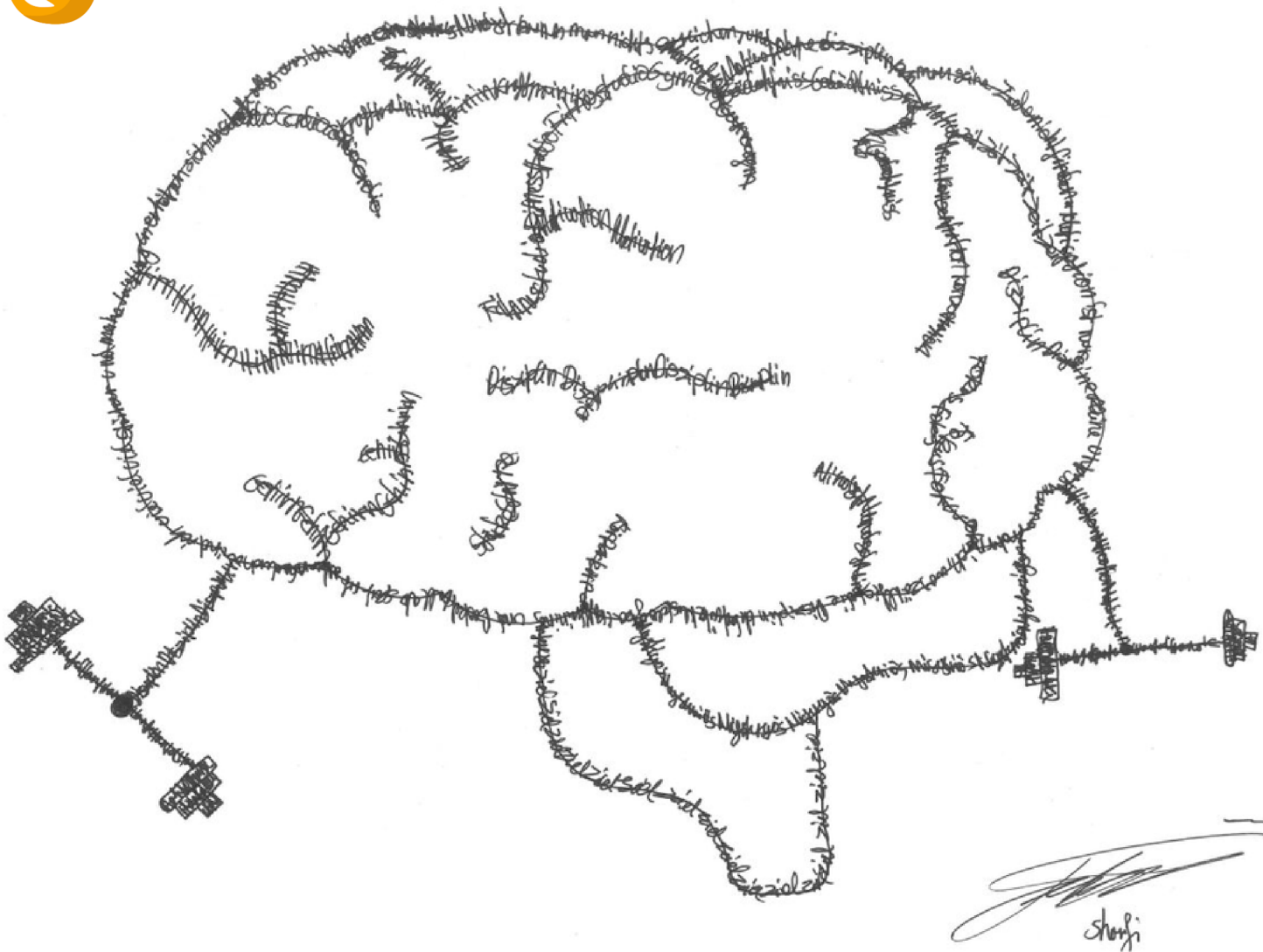


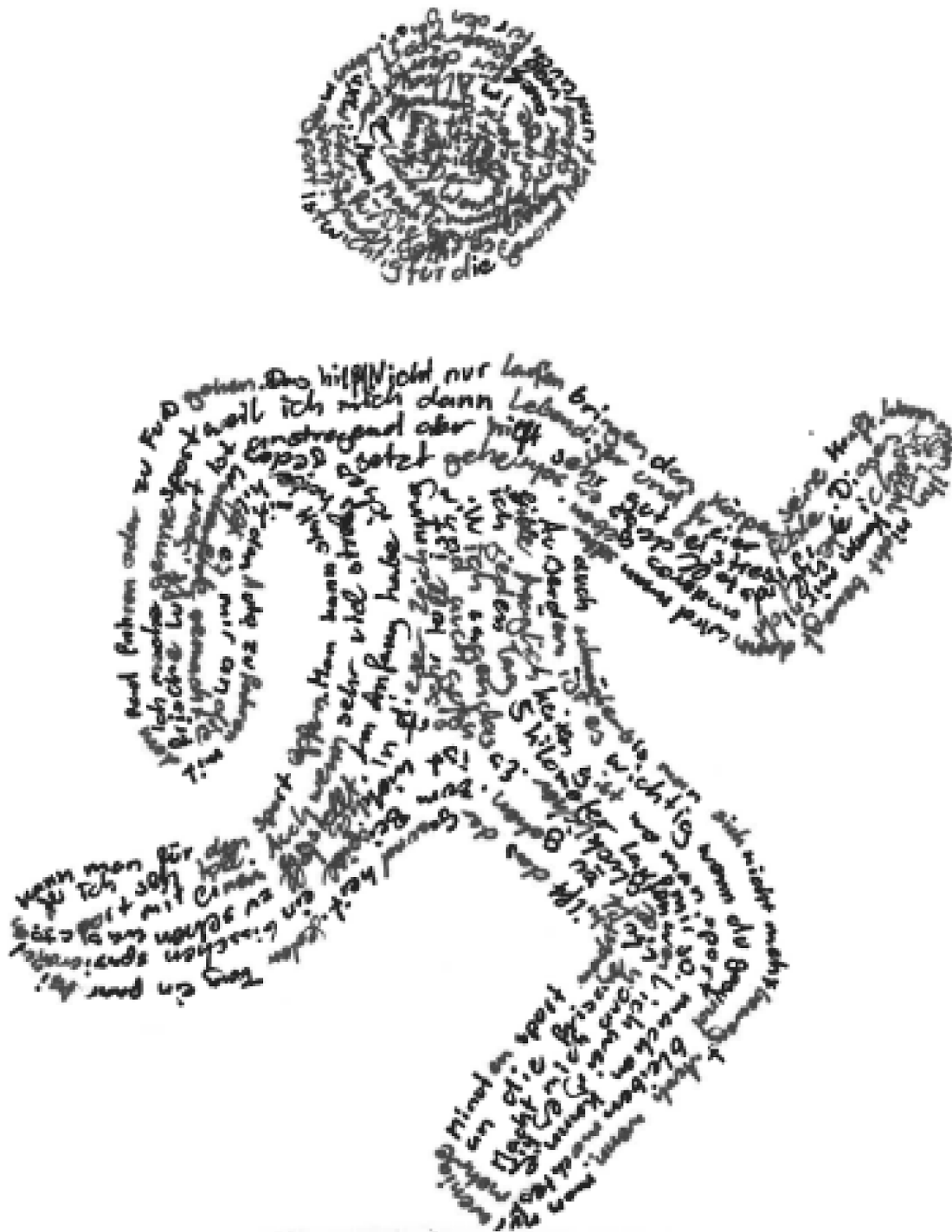




# schwere Gedanken

Farbod Sharifi





# The running

Julia Tamandl

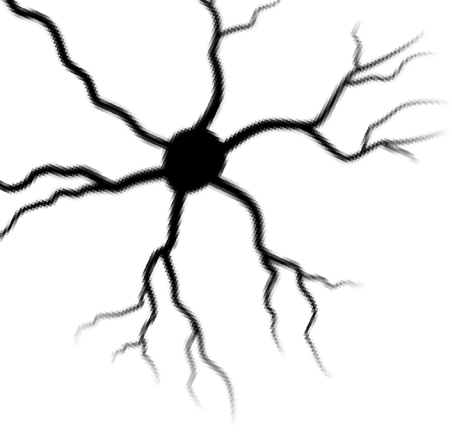
# Training while having fun!

Lea Lethmair



*Lea 7.2.2024*

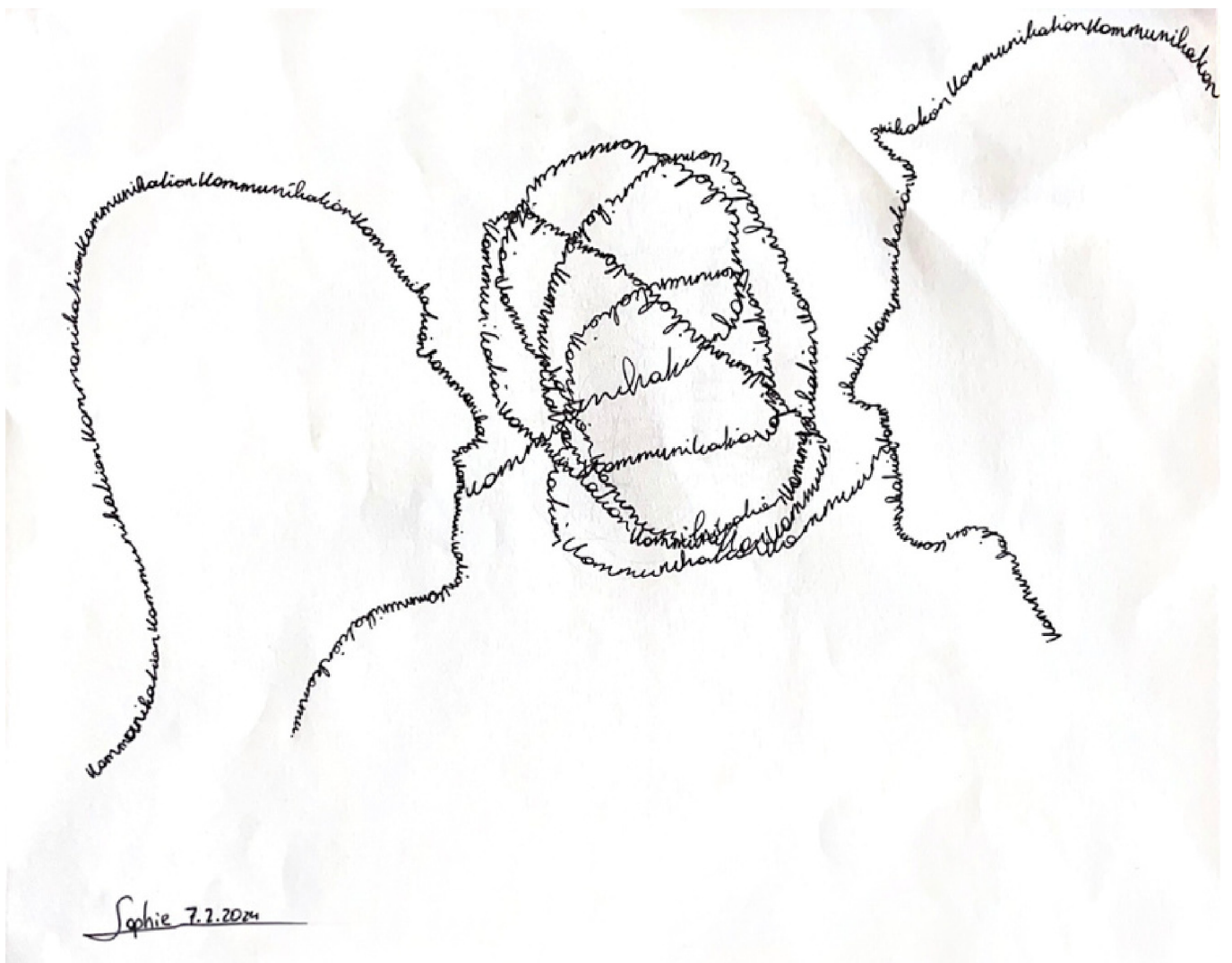


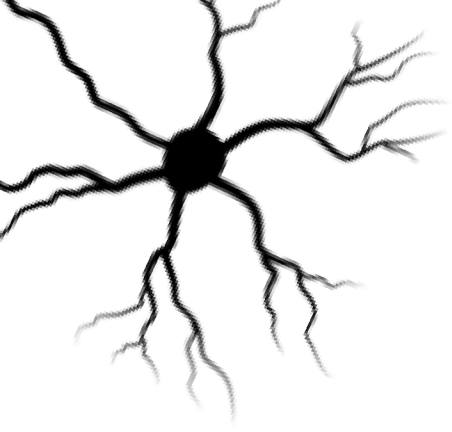


# **Soziale Kontakte**

# Communication

Sophie Scarlata



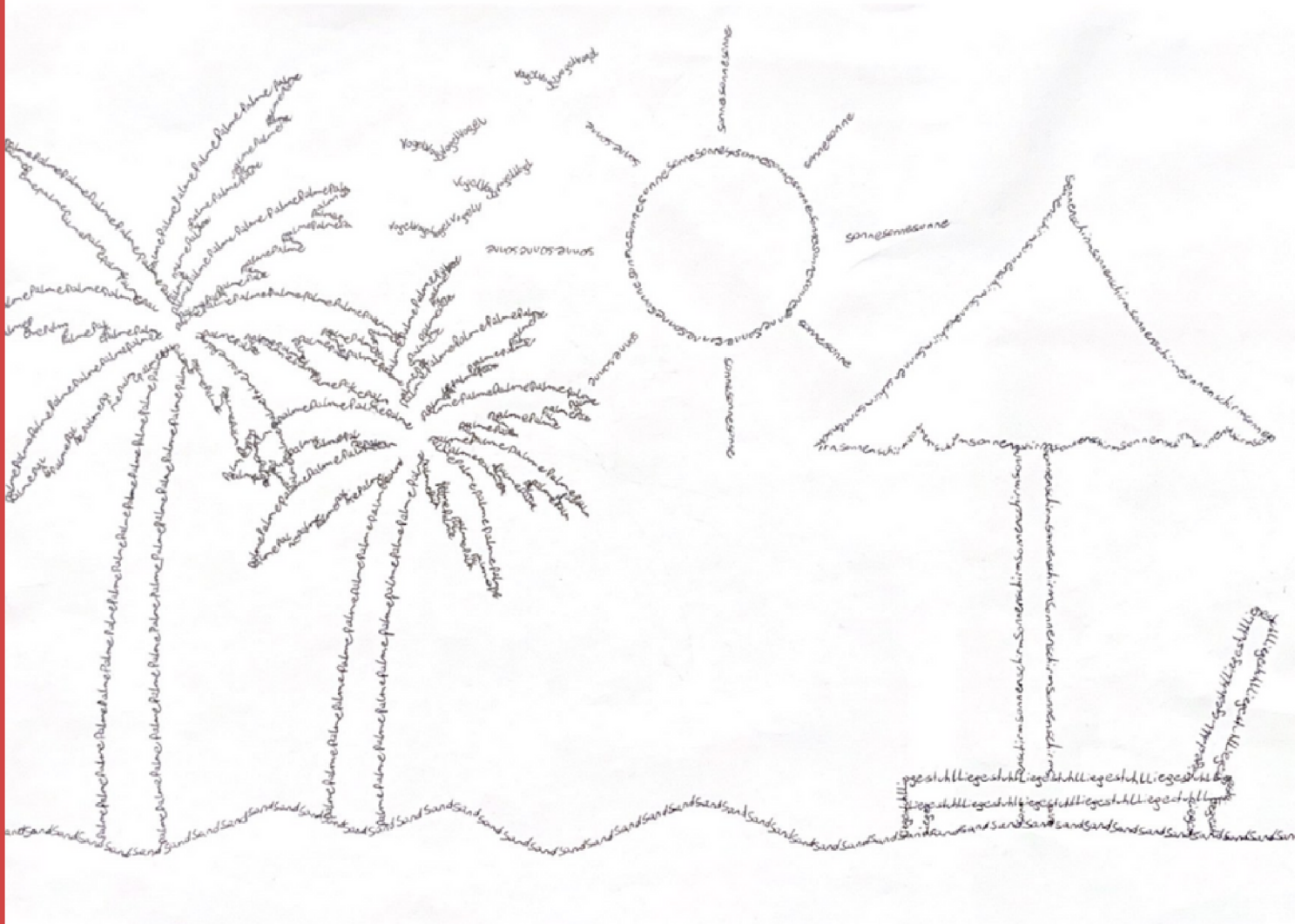


# **Sachen, die man selber gerne hat**



# The Beach

Julia Brichta



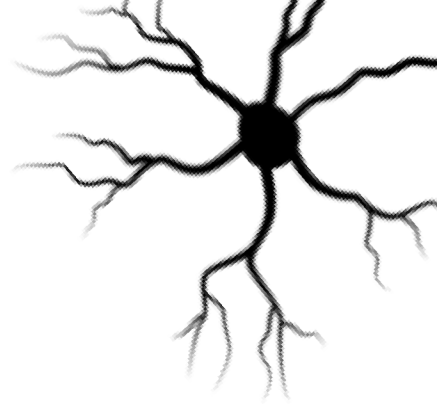
Sachen die man gerne  
hat



# 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.



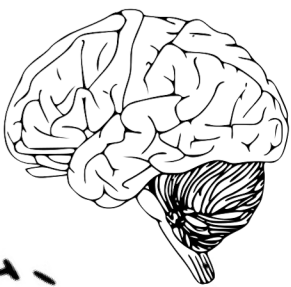
# Team

Vorwort/ Inhaltsangabe: Julia Brichta und  
Nathalie Cazier

Nachwort: Sophie Scarlata und Lea  
Lethmair

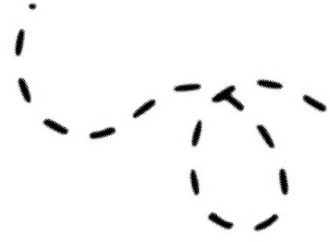
Scannen von den Materialien: Farbod Sharifi

**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.

