

# Brainfood: Power-Essen für Ihr Gehirn

*Du bist, was du isst. Die Erkenntnis ist so alt wie das Bedürfnis, mit Nahrung die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Pharmaindustrie reagiert darauf mit Wunderpillen; die Nahrungsmittelindustrie verkauft Wasser mit Sauerstoff oder Joghurts mit Superbakterien. Dabei gibt es ganz natürliche Fitmacher für Kopf und Körper: natürliches Brainfood. Dieses Brainfood sollten Sie kennen und nutzen...*



## Brainfood: Power-Essen fürs Gehirn

Brainfood ist Nahrung, die die Funktion des Gehirns verbessern soll und durch gute, gesunde Inhaltsstoffe Körper und Geist leistungsfähiger machen. „Brainfood statt Fastfood“ könnte die Devise lauten. Oder iss dich schlau – denn nicht weniger als das

wird von Brainfood erwartet: Durch die richtigen Lebensmittel Defizite ausgleichen und den intellektuellen Turbo anschmeißen.

**Ernährungsexperten sehen das gelassener und realistischer:** Ja, mit der richtigen Ernährung kann man optimale Bedingungen für die Gehirnfunktion schaffen. Aufgrund von Ernährung allein wird aber keiner zum Einstein. Die Weisheit mit Löffeln fressen – wie uns ein Sprichwort weismachen möchte, funktioniert nur bedingt.

Anzeige

## Echtes Brainfood: Wasser!

Falls Sie das nächste Motivationsloch schon spüren, haben aber gerade keinen leckeren Snack zur Hand? Kein Problem. Dann trinken Sie wenigstens viel Wasser. Unser Gehirn kann vorübergehend auch mit wenig Zucker auskommen. Nur zu wenig Wasser, das können die grauen Zellen nicht. Mindestens zwei Liter Flüssigkeit braucht unser Körper täglich, um optimal funktionieren zu können. Neben Wasser können Sie ungesüßten Tee oder in Maßen Saftschorle trinken.

**Wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist,** zeigen die Folgen: Fehlt unserem Körper Wasser, ist die Durchblutung nicht mehr optimal gewährleistet. Damit bekommen die Zellen – auch die grauen – weniger Nährstoffe und Sauerstoff als sie benötigen, um optimal zu funktionieren. Es kommt zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen. Greifen Sie zur Wasserflasche, wenn Sie diese Symptome bemerken.

### Brainfood: Finger weg von Traubenzucker

Unser Gehirn verbraucht mehr als 20 Prozent des täglichen Energiebedarfs. Der wichtigste Energielieferant dabei ist Zucker. Manche greifen deshalb auf Traubenzucker-Happen oder Schokolade zurück, wenn sie in ein Leistungsloch fallen. Tatsächlich wirkt der Zucker auch, aber nur kurz. Traubenzuckerplättchen geben einen besonders schnellen Kick,

der hält aber gerade mal 20 Minuten an. Danach sacken wir erst recht in ein Loch – ähnlich wie bei einem starken Kaffee.

**Traubenzucker treibt den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe.** Viel Zucker im Blut ist jedoch ein Alarmsignal für unseren Körper, genauer die Bauchspeicheldrüse. Die schüttet mehr Insulin aus, das dafür sorgt, dass sich die Konzentration von Glukose senkt. In den meisten Fällen sogar so weit, dass der Blutzucker unter den ursprünglichen Wert zurückfällt. Es kommt zum Leistungsloch und einem Teufelskreis, wenn Sie erneut zu Traubenzucker greifen.

### **Tipp: Banane statt Traubenzucker**

Unser Tipp für den schnellen Energiekick zwischendurch: Essen Sie eine Banane. Sie versorgt den Körper mit viel Magnesium, das gut für die Nerven ist und enthält außerdem eine spezielle Aminosäure, die von unserem Stoffwechsel zu Serotonin umgewandelt werden kann. Damit macht sie uns nicht nur leistungsfähiger, sie hilft auch gegen schlechte Laune.

## **Brainfood: 9 Beispiele für Gehirnnahrung**

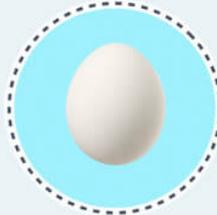
Besseres Brainfood als Traubenzucker sind komplexe Kohlenhydrate, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und pflanzliche Eiweiße. Gute Lieferanten sind zum Beispiel Vollkornbrot, Gemüse, Hülsenfrüchte oder Obst. Sie sorgen für eine gleichmäßige Energieversorgung der Oberstufe. Wir stellen Ihnen Brainfood vor, mit dem Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern können:

# Brainfoods



**Nüsse**

- Geben Energie
- Fördern Serotonin



**Eier**

- Cholin für Gehirn
- Stärkt Zellen



**Birnen**

- Vitamine A, B, C
- Nervennahrung



**Avocado**

- Ungesättigte Fettsäuren



**Grünzeug**

- Vitamine A, C, K
- Antioxidantien

## Nüsse

Sie sind erstklassige Energie- und Eiweißlieferanten. Obendrein enthalten sie wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken können. Ob Sie nun Walnüsse, Erdnüsse oder Cashewkerne lieber mögen: Allesamt fördern sie die Bildung des Botenstoffes Serotonin. Und der hebt die Stimmung. Für Histamin-Allergiker, die Nüsse meiden müssen, können Mandeln eine Alternative sein. Diese enthalten relativ wenig Histamin und werden in der Regel gut vertragen. Testen Sie aber bitte vorsichtig oder sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt darüber.

## Goji-Beeren

Sie gelten als Superfood, weil sie neben 19 Aminosäuren, 21 Spurenelementen und Eiweiß auch noch zahlreiche Vitamine (C, B, E) enthalten. Obendrein wirken sie antibakteriell, stärken das Immunsystem und verlangsamen den Alterungsprozess der Zellen. Ein paar Beeren am Tag (bis zu drei Esslöffel) reichen schon.

## Birnen

Sie sind Nervennahrung pur. Sie liefern dem Körper nicht nur die Vitamine A, B und C sowie einige Spurenelemente, sondern enthalten auch kaum Fett- oder Fruchtsäuren. Das ist bei gerade mal 55 Kalorien pro 100 Gramm auch noch gut für die Figur. Zudem wird ihnen nachgesagt, Verdauungsstörungen aller Art entgegenzuwirken.

## Soja

Soja ist besonders reich an Eisen. Das wirkt sich positiv auf die Gehirnfunktion aus, denn Eisenmangel kann das Erinnerungsvermögen, Aufmerksamkeitsspannen und die Lernfähigkeit beeinträchtigen. Tofu und Brainfood aus Soja hingegen stärkt die Erinnerung und verbessert die kognitiven Fähigkeiten.

## Avocado

Avocado enthält sehr viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die vor freien Radikalen schützen können. Außerdem ist sie reich an ungesättigten Fettsäuren. Ein Grund, warum die Avocado so beliebt ist, ist ihre Vielseitigkeit. Sie lässt sich als Aufstrich, Brotaufgabe, Salattopping oder Dip zubereiten – und das süß und salzig. Übrigens ist die Avocado das einzige Lebensmittel, von dem wir uns ausschließlich ernähren könnten, ohne einen Mangel zu erleiden.

## Trockenfrüchte

Ungeschwefelte Trockenfrüchte können sich positiv auf den Blutkreislauf auswirken und dafür sorgen, dass im Gehirn mehr Sauerstoff ankommt. Zudem enthalten sie viel Vitamin B, was gerade bei Stress zu empfehlen ist.

## Chiasamen

Sie enthalten einen besonders hohen Anteil an Nährstoffen. Dazu gehören Mineralstoffe, Vitamine, Proteine und Ballaststoffe. Sie lassen sich wie Leinsamen verschiedenen Gerichten wie Müslis beimischen. Oder Sie nehmen sie als Gel oder Pudding zu sich: Nehmen Sie dazu eine halbe Tasse Chiasamen und vermischen sie mit drei Tassen Wasser. Nach zwei Stunden quellen lassen können Sie das Gel beispielsweise mit Obst zu einem energiespendenden Obstsalat herrichten.

## Eier

Nicht unbedingt als Spiegelei, aber prinzipiell sind Eier regelrechte Allrounder. Eier enthalten Cholin, welches die Hirnfunktionen unterstützt. Auch das häufig verteufelte Cholesterin hat durchaus positive Eigenschaften: Es unterstützt die Bildung von Gehirnzellen und stärkt die Zellen als auch die Zellstrukturen. Darüber hinaus enthalten Eier diverse Antioxidantien, natürlich Eiweiß und gesunde Fette, die zum Schutz des Gehirns beitragen.

## Grünzeug

Schon Popeye wusste: Spinat ist gesund! Sowohl Spinat als auch Grünkohl enthält Vitamin A, C und K. Sie tragen dazu bei, die Gehirnfunktionen zu verbessern und freie Radikale abzuwehren. Ebenfalls in großer Menge enthalten sind Folat und Lutein, Kalium und Eisen. All das trägt dazu bei, die Gehirnfunktionen zu verbessern und das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen.