

## Clever essen macht klug

**AUF DIREKTEM WEG LÄSST SICH WISSEN NICHT ESSEN – LEIDER. NOCH FÜHRT KEIN WEG DARAN VORBEI, SICH AUF DEN HERKÖMMLICHEN WEGEN INFORMATIONEN ANZUEIGNEN. ABER DIE RICHTIGE WAHL VON LEBENSMITTELN KANN DEN LERNVORGANG BESCHLEUNIGEN.**

Und zum Glück sind es Lebensmittel, die gleichzeitig gut schmecken und etwas für unsere Konzentration und unser Denkvermögen tun. Bei einem Buch oder bei der Recherche im Internet spricht daher nichts gegen einen gesunden Snack.

Kohlenhydratreiche Kost ist hier auf jeden Fall eine leckere und zugleich sinnvolle Wahl. Versteckt z. B. in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Obst und Gemüse sorgen vor allem die komplexen Kohlenhydrate für die Lieferung von notwendiger Energie. Vollkornbrot mit selbstgemachter Marmelade eignet sich sehr für einen schnellen und leckeren Energieschub.

Für einen guten Gehirnstoffwechsel sind auch die Vitamine B1 und B6 nicht zu vergessen und auch die Fettsäure Alpha- Linolensäure ist nicht zu unterschätzen, wenn es um die Entwicklung und Ausreifung des Gehirns geht. Diese Stoffe sind u.A. auch in Milch, Fisch, Vollkornbrot und Rapsöl vorhanden.

Auf einem der vorderen Plätze der Hitliste der gesunden Nahrungsmittel befinden sich viele Nüsse und Beeren. Walnüsse und Blaubeeren haben sich im Besonderen hervor getan. Diese kleinen Powerpakete enthalten Polyphenole, die kurz gesagt, vor allem den älteren Neuronen im Gehirn auf die Sprünge helfen können. Eine gute Nachricht für viele ist sicher, dass wahrscheinlich auch Erdbeeren diesen wichtigen Stoff liefern.

Neben richtigem Essen ist auch das Trinken wichtig: Vor allem bei denkerischen Höchstleistungen braucht der menschliche Organismus viel Flüssigkeit, damit das Gehirn optimal versorgt ist.

Noch mal zusammengefasst bleibt es dabei, dass Essen zwar nicht klug macht, es aber durch die richtige Auswahl zur besseren Leistungsfähigkeit des Gehirns beitragen kann. Dabei muss „Brainfood“ gar nicht kompliziert sein: Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich mit frischen Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Fleisch, Fisch und immer wieder ausreichend Flüssigkeit. So erhalten Sie alle wichtigen Nährstoffe automatisch.

Übrigens kann auch eine Tasse Kaffee oder grüner bzw. schwarzer Tee beispielsweise zum knusprigen Kamps Brötchen für einen blitzgescheiten Start in den Tag sorgen.



zurück