



Nervennahrung

Schlau essen – was es mit „Brainfood“ auf sich hat

Seit Urzeiten versuchen die Menschen, ihre Intelligenz über die Ernährung zu verbessern. Vor langer Zeit ging man sogar so weit, die Opfer von Kriegen beziehungsweise deren Gehirn zu verzehren, um sich die geistigen Fähigkeiten des Besiegten einzuverleiben. So funktioniert es natürlich nicht – aber es gibt durchaus Methoden, die geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit durch eine ausgewogene Ernährung zu verbessern. Intelligentes Essen, Stichwort „Brainfood“, kann helfen, sich optimal auf Prüfungssituationen und stressige Arbeitstage vorzubereiten.

Von Diplom-Biologin *Dr. Andrea Flemmer*

Was braucht das Gehirn generell?

Damit unser Gehirn optimal funktioniert, ist eine kontinuierliche Energiezufuhr wichtig.

- Die beste Basis dafür sind komplexe Kohlenhydrate. Diese finden Sie in Vollkorn-Getreideprodukten, vor allem Hafer, aber auch in Hartweizenteigwaren, Vollkornreis, -nudeln, -brot, Kartoffeln, Obst und vielen Gemüsesorten sowie Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Erbsen.
- Die Bausteine des Eiweiß, die sogenannten Aminosäuren, sind auch Botenstoffe beziehungsweise Vorstufen der sogenannten Neurotransmitter, die für die Übertragung von Informationen zwischen den Nervenzellen erforderlich sind.
- Gehirn und Nervensystem bestehen etwa zur Hälfte aus Fett. Ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren beeinflussen in Kombination mit Zink sogar die Größe des Gehirns und die Menge seiner Zellen. Sie sorgen für eine gute Gehirndurchblutung.
- Dass eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen für gute Gehirnleistung erforderlich ist, versteht sich von selbst. In der Regel sind wir auch gut damit versorgt.
- Außerdem benötigen wir noch Substanzen wie Lecithin und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Nicht zuletzt muss man genügend trinken, um optimal denken zu können.

Im Tagesverlauf sieht „Brainfood“ so aus:

Morgens: Nach dem Aufwachen sind vor allem die Kohlenhydratreserven des Gehirns erschöpft. Die erste Mahlzeit sollte die „Batterie“ wieder auffüllen. Danach funktioniert sogar das Kurzzeitgedächtnis besser als davor. Ein optimales Frühstück beginnt am besten mit einem Müsli aus Getreide (am besten Hafer), Obst und Milch oder Joghurt. Auch Vollkornbrot mit Käse, Quark oder Schinken, dazu frisches Obst ist ideal. Milchprodukte liefern gleichzeitig Kalzium, frisches Obst wertvolle Vitamine.

Zweites Frühstück oder der Morgen-Snack: Am Vormittag (dasselbe gilt für einen Nachmittags-Snack) kann man das Leistungshoch verstärken. Wer große Pausen zwischen den Mahlzeiten macht, wird nervös, unkonzentriert und gereizt. Deshalb löffelt man am besten einen Joghurt oder Quarkprodukte beziehungsweise Hüttenkäse und isst frisches Obst, zum Beispiel einen Apfel oder eine Banane. Ideales Brainfood sind auch Vollkorn-Sandwiches mit Eiweiß (Käse, magere Wurst). Buttermilch oder Trinkmolke mit Früchten sind ebenfalls ideal.

Mittagessen: Das Mittagessen sollte das Gehirn für den weiteren Tag fit machen. Wenn Sie eine Tätigkeit ausführen wollen, die äußerste Wachsamkeit und Konzentration erfordert, sollten Sie eine kleine, eiweißreiche Mahlzeit genießen. Damit verhindern Sie Leistungsabfall, Konzentrationschwäche und bleierne Müdigkeit. Ideal ist ein kleines Fischgericht mit Gemüsebeilage. Optimal sind auch mageres Fleisch, Geflügel, Gemüsegerichte, Rohkostsalate, als Beilage Lieferanten für komplexe Kohlenhydrate. Obst oder Milchprodukte sind als Nachspeise am besten.

Abendessen: Wenn man abends nicht mehr geistig arbeiten will, ist es besser, den Kohlenhydraten den Vorzug zu geben. Damit stellt man den biochemischen Stoffwechselbetrieb auf Entspannung um. Nudel- und Reisgerichte sind gut geeignet dafür. Will man jedoch noch arbeiten, so ist es besser, noch einmal eine kleine, eiweißreiche Nahrung zu wählen. Dann wird man eher munter und aktiv. Achtet man ein wenig auf gesunde, abwechslungsreiche Vollwerternährung und plant öfters bewegte Pausen an der frischen Luft ein, tut man das Beste für sein Gehirn.





Dr. Andrea Flemmer: Nervennahrung. Das richtige Essen für starke Nerven und ein gutes Gedächtnis. Schlütersche Verlagsgesellschaft 2009. ISBN 978-3899935653. 12,90 Euro

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Sie hat zahlreiche Bücher zum Thema Ernährung und Gesundheit geschrieben.



Die besten Lebensmittel für die Nerven

Bananen

sind die Basis für überlegtes Entscheiden und Denken.

Brokkoli

ist ein ideales Gemüse aufgrund seines Vitamin- und Mineralstoffreichtums sowie der enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe.

Eier, Soja- und Milchprodukte

sorgen für eine gute Lecithinzufuhr.

Kaltwasserfische,

Lein-, Walnuss- oder Rapsöl

liefern eine optimale Omega-3-Fettsäuren-Zufuhr.

Walnüsse und andere Nüsse

enthalten wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, B-Vitamine, Lecithin sowie wichtige Mineralstoffe (Magnesium, Kalium und Zink) und Spurenelemente. Tragen dazu bei, dass man bis ins hohe Alter geistig jung bleibt, erhöhen die Konzentrations- und Lernfähigkeit, stärken Gedächtnis und Nervenfunktionen. Nicht umsonst sind sie Hauptbestandteil des „Studentenfutters“.

Frischer Salat

liefert Chlorophyll, damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns gut funktioniert. Enthält der Salat noch frisch geschnittenen Paprika, regt er das Denken an.

Weizenkeime

sind reich an wertvollen ungesättigten Fettsäuren, an Vitamin E, Magnesium, Kalium und B-Vitaminen. Das steigert die Konzentration.

Bierhefe und andere Hefeformen

bieten eine hohe Konzentration an wertvollen Nährstoffen wie B-Vitaminen und Lecithin.

Hafer bzw. Haferflocken

enthalten einige Nervenbotenstoffe bzw. ihre Ausgangssubstanzen, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate, B-Vitamine und Zink. Können möglicherweise sogar die geistig-nervliche Leistungsfähigkeit und Konzentration günstig beeinflussen. Gut bei Stresssituationen.

1,5 Liter Getränke täglich

sind wichtig für ein aktives, gesundes Gehirn. Wer zu wenig zuführt, kann nicht mehr klar denken, kann depressiv oder aggressiv werden. Gerade bei älteren Menschen lässt das Durstgefühl nach. Hat man Durst, zeigt der Körper damit, dass ihm bereits Flüssigkeit fehlt. Besonders geeignet sind kalorienarme oder -freie Getränke wie grüner Tee oder Früchtetee, Mineralwasser oder Schorlen.

Man nehme:

- Komplexe Kohlenhydrate
- Aminosäuren
- Ungesättigte Fettsäuren
- Vitamine und Mineralstoffe
- Lecithin
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Viel Flüssigkeit