

Brainfoood tut goood

Egal, ob man in der Schule lernt oder den ganzen Tag arbeitet – unser Hirn braucht Power! Die Pause ist da die beste Möglichkeit, den Kopf wieder aufzuladen, um voll durchzustarten. Leider macht das Essen in den Mensen und Food-To-Go-Läden aber meist einfach nur schlapp und träge, und man will sich am liebsten einfach nur hinlegen – alles, nur nicht denken.

Natürlich können auch wir euch kein Zaubermittel verraten, wir ihr kurzfristig zum Einstein werdet, um z. B. in Klausuren mehr Leistung zu bringen oder länger konzentriert zu sein. Im Gegenteil, wenn ihr euch und euren Kopf kurzfristig hochpowert, sackt ihr danach um so mehr ab.

Aber es gibt super Lebensmittel, die dich genussvoll sättigen und den Kopf wieder voll aufladen.

Brainfood sollte nämlich vor allem so sein: regelmäßig, frisch und ausgewogen!

5 Tipps für gute Konzentration und volle Kraft voraus

Viel trinken: Klar, Flüssigkeit transportiert Sachen von A nach B, so auch die wichtigen Stoffe aus dem Essen zum Gehirn. Dabei sollten es schon so 2-3 Liter ungesüßte Flüssigkeit am Tag sein.

Dann **gute Fette**, nämlich ungesättigte, also nicht Chips & Co!!! Z. B. sind Omega-3-Fettsäuren gut für die Nerven und sorgen für Fließfähigkeit der Zellmembranen. Sie ermöglichen so den Austausch von Nerveninformationen – das hilft uns beim Lernen, Merken und Erinnern. Fett ist auch notwendig, um Vitamine zu lösen und zu verarbeiten. Und wo stecken jetzt die guten Fette? In Nüssen (Walnüsse, Paranüsse, Mandeln) und

Trockenfrüchten (Aprikosen, Beeren-Mix, Mango) – Zusammengewürfelt heißt ja nicht umsonst Studentenfutter.

Zucker, denn Zucker ist pure Energie, und die ist wichtig für das Gehirn. Aber aufgemerkt: Unser Körper ist schlau und kann Zucker selber herstellen, z. B. aus Vollkornprodukten!!! Er braucht null Süßigkeiten! Der Herstellungsprozess des Zuckers im Körper geschieht recht langsam und das ist gut für die Konzentrationssteigerung.

Wertvolle **Aminosäuren**: Sie sind die kleinsten Bestandteile der Eiweiße und die Botenstoffe in unserem Körper – klar, dass wir die kleinen Helferlein brauchen. Und sie sind nicht schwer zu finden, sie stecken in Linsen und anderen Hülsenfrüchten und auch in Fleisch (Vorsicht: Hier stecken aber auch viele „schlechte“ Fette!).

Viele Vitamine: C und A und Beta-Carotin, sie schützen das Gehirn vor zellschädigenden freien Radikalen. Die stecken z. B. in Gurken-, Paprika- oder Karottenstäbchen, und schmecken besonders gut mit einem leichten Dipp, wie Ziegenfrischkäse-Dipp oder Kräuterquark. Auch Tomaten sind voller Vitamine und passen gut in die Lunchbox. Natürlich ist auch Obst ein guter Vitaminlieferant, es enthält aber sehr viel Zucker – deswegen immer mehr Gemüse als Obst naschen.

Und was packt man jetzt in die Brotdose? Hier geht's lang zu unserer Brainfoood-tut-gooooo-Gallery!

Und wenn du dann mal doch ein paar Energiekicker brauchst, mach mal unsere Energy-Balls, die passen auch prima in die Lunchbox.