

Max (17): „Ich bin in der Schule oft abgelenkt und so richtig Leistung bringe ich auch gerade nicht. Gibt es Lebensmittel, mir helfen, mich besser zu konzentrieren?“

Hallo,

ich bin total frustriert: Die Schule fängt wieder an und ich merke, ich kann mich gerade total schlecht konzentrieren, bin abgelenkt und kriege vom Unterricht kaum was mit – Dabei waren gerade Sommerferien, Erholung pur also. Die Termine für die nächsten Klausuren stehen schon fest und da muss ich einfach mehr Leistung bringen als im letzten Jahr. Kennt ihr ein Wundermittel, dass ich nehmen kann, um mich besser zu konzentrieren und meine Kopf-Leistung zu steigern?

Lieber Max,

so viel vorne weg: Man kann die Weisheit nicht mit Löffeln fressen. Und Leistung oder Konzentration auch nicht – leider. Aber man kann sich natürlich schon so ernähren, dass es dem Denken, Lernen und Konzentrieren förderlich ist.

Auf die Schnelle: Fette, zuckerhaltige und „schwere“ Speisen machen dich träge und rauben dir Energie – No way! Also leicht und ausgewogen muss es sein. Achte außerdem darauf, regelmäßig zu essen. So vermeidest du Energie-Spitzen, die Dir zwar einen

Höhenflug verschaffen, Dich danach aber voll runterknallen lassen. Und das nach kurzer Zeit; das lohnt sich nicht.

Eine bessere Alternative? Unser Müsli-Mampf! Das gibt dir im richtigen Tempo Power. So klappt's auch wieder mit der Konzentration.

Schau doch gerne einmal in unseren Artikel rund um das Thema Brainfood rein! Dort findest du alle wichtigen Infos.

Viel Erfolg im neuen Schuljahr wünscht Dir

Dein Foodstamatic Team