

## Brainfood: Gesunde Snacks für ein erfolgreiches Lernen

Sich schlau zu essen – das geht zwar nicht wirklich, aber eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt und fördert das Gehirn. Versuchen Sie ungesunde Ernährungsgewohnheiten zu reduzieren. Klar darf es im Klausur- und Lernstress auch mal Schokolade sein. Aber eine ansonsten ausgewogene Ernährung unterstützt Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Deshalb hier mal ein paar Tipps aus der Abteilung „Brainfood: Gesunde Snacks für ein erfolgreiches Lernen“:



### Vollkornbrot oder zuckerarmes Müsli

Komplexe Kohlenhydrate sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel und damit auch für eine dauerhafte Energielieferung an das Gehirn. Ein netter Nebeneffekt: Dadurch steigt auch der Serotoninspiegel an – ein Glückshormon, das zur Ausgeglichenheit beiträgt!



### Kürbiskerne

sind gute Energiebringer für zwischendurch. In ihnen steckt viel Zink, welches sich positiv auf das Kurzzeitgedächtnis auswirkt und die Konzentrationsfähigkeit steigert.



### Fisch

Viele Fischarten sind kalorienarm und liefern hochwertiges Eisen. Fetthaltigere Fischarten liefern die wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die das Gedächtnis stärken und stimmungsaufhellend wirken. „Zweimal die Woche Fisch“ lautet daher die Empfehlung von Ernährungsexperten – vor allem als Ersatz für rotes Fleisch, das bei häufigem Verzehr eher negative Auswirkungen hat.



### Viel Wasser trinken

verringert Kopfschmerzen und Konzentrationschwächen. Ausreichende Wasserversorgung ist für die Gehirnaktivität enorm wichtig. Studien stellen eine Korrelation zwischen ausreichendem Wasserverzehr (1 Liter vor der Vorlesung) und Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Engagement in der Vorlesung fest.

Guten Appetit bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung!  
Ihr Team der ZSB



### Grünes Gemüse

Regelmäßiger Gemüseverzehr fördert die Gesundheit und die Gedächtnisleistung. Besonders Spinat, Mangold, Kohl und Salat sind wertvoll, da sie mit Vitamin B und Folsäure wichtige Komponenten für die Bildung von Nervenzellen liefern, die für eine schnelle Auffassungsgabe essentiell sind. Und in anderem grünem Gemüse, wie z. B. Brokkoli, stecken die Vitamine C und E, die als Radikalfänger das Gehirn schützen.

### Nüsse

Eine Hand voll Nüsse für Konzentrationspower! Walnüsse, Paranüsse und Cashew-Kerne enthalten besonders viele Nährstoffe zur Unterstützung der Gehirnaktivität.



### Kaugummi

Kauen fürs Gehirn: Der Intelligenzforscher S. Lehl geht davon aus, dass Kaugummikauen mit einer Steigerung der Informationsaufnahme von 30 Prozent einhergeht. Warum? Das Kauen befördert mehr Blut und Sauerstoff in den Stirnlappen, der für Urteilsvermögen, Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis von Bedeutung ist.

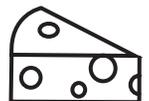
### Avocados

liefern Vitamine, Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Lecithin. Diese sind konzentrationsfördernd und heben die Stimmung.



### Milchprodukte

fördern mit Vitamin B6 und B12 die kognitive Leistungsfähigkeit. Milch, Joghurt, Quark, Käse & Co sollten im Speiseplan also nicht fehlen.



### Obst

hat neben Vitaminen noch viel mehr zu bieten: Blaubeeren sollen dank ihrer Antioxidantien die Lernfähigkeit verbessern, das Kurzzeitgedächtnis und die Koordinationsfähigkeit stärken. Bananen sorgen mit der Aminosäure Tryptophan für schnelle Energie und gute Laune.

