



Tipps für geistige Leistungsfähigkeit

Unser Gehirn ist wohl das Großartigste, was wir Menschen besitzen. Es ist eine Ansammlung aus Nervengewebe. Dank des Gehirns kann man denken, lernen, sich erinnern. Und es kann Sinneswahrnehmungen registrieren und verarbeiten.

Das Gehirn braucht Glukose und Aminosäuren (Eiweißstoffe), damit es gut arbeiten kann. Viele Menschen essen beim Denken und Lernen gerne Süßes. Das lässt den Blutzuckerspiegel sehr schnell ansteigen und auch wieder absinken. Folge: Neuer Hunger auf Süßes. Günstiger wirken sich Lebensmittel aus, die komplexe Kohlenhydrate liefern. So steigt der Blutzuckerspiegel langsam und sinkt dementsprechend auch wieder langsam.

Gute Nahrungsmittel für das Gehirn:

- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln
- Vollkornreis
- Kartoffeln
- Obst
- Gemüse
- Salat

Günstige Eiweißlieferanten für geistige Höchstleistungen:

- Milch und Milchprodukte
- Hülsenfrüchte und Soja
- Fisch
- Mageres Fleisch
- Nüsse (nicht umsonst Studentenfutter genannt)

Sonstige Maßnahmen

- Ausreichend Schlaf
- Ausreichend Pausen zwischen dem Denk- oder Lernpensum
- Bewegung, am besten an der frischen Luft
- Entspannung