

## Brainfood - ideal kombiniert, wenn's schnell gehen soll

Gerade in der Prüfungsphase muss es oft schnell gehen - da bleibt meist wenig Zeit für eine ausgewogene Ernährung. Aber es muss nicht immer ein aufwendiges Menü sein, vielleicht ist bei unseren Anregungen für schnelle „Kraftpakete“ auch etwas für Sie dabei:

- Vollkornbrot, belegt mit Käse, Ei und magerer Geflügelwurst oder Räucherfisch
- Vollkorn-Getreideflocken mit fettarmem Joghurt und klein geschnittenem Apfel oder Birne - oder unser unten stehendes Power-Müsli-Rezept
- Spinat (gerne auch Tiefkühlspinat) mit Kartoffeln und Ei
- Pellkartoffeln mit (Kräuter-)Quark
- Matjes-Salat mit Apfel, dazu Kartoffeln
- Linsensalat (gekochte Linsen, klein geschnittene Möhren, rote Paprika und Zwiebeln, nach Belieben angemacht), dazu Vollkornbrot
- Erbsensuppe mit einem Klecks Sauerrahm

## Für einen guten Start in den Tag: Power-Müsli mit Apfel

Zutaten: 80 Gramm Vollkorn-Getreideflocken  
250 ml fettarme Milch  
50 Gramm fettarmer Joghurt  
1 Apfel  
50 Gramm Dörrobst (z.B. Pflaumen)  
1-2 Teelöffel Honig  
2 Esslöffel gehackte Walnüsse  
einige Spritzer Zitronensaft

### Zubereitung:

Den Joghurt mit der Milch glatt rühren, die Getreideflocken unterrühren und etwas quellen lassen.  
Den Apfel schälen und raspeln oder in kleine Stückchen schneiden, das Dörrobst ebenfalls klein schneiden.  
Alle Zutaten miteinander vermischen.

## Kontakt

REGIOMED-Akademie  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Gustav-Hirschfeld-Ring 3  
96450 Coburg

## Ihr direkter Draht zu uns

**Anne Danner**  
E-Mail [anne.danner@regiomed-kliniken.de](mailto:anne.danner@regiomed-kliniken.de)

**Cornelia Löhnert-Schwarz**  
E-Mail [cornelia.loehnert-schwarz@regiomed-kliniken.de](mailto:cornelia.loehnert-schwarz@regiomed-kliniken.de)

Telefon 09561 22-7483

REGIOMED  
aktiv & gesund

**Brainfood**  
Iss dich fit!

REGIOMED-Akademie  
Betriebliches Gesundheitsmanagement



[www.regiomed-kliniken.de/akademie](http://www.regiomed-kliniken.de/akademie)

REGIOMED  KLINIKEN

Unser Gehirn erbringt täglich Höchstleistung. Dafür benötigt es enorm viel Energie. Mit der richtigen Ernährung können wir unsere geistige Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen und die Konzentrationsfähigkeit verbessern - was gerade in Lern- und Prüfungszeiten sehr wichtig ist. Lebensmittel, die sich dafür besonders gut eignen bezeichnet man als Brainfood.



## Hafer

Hafer gilt als „Super-Getreide“: ein Langzeitenergiespender, der die Konzentrationsfähigkeit erhöht und anregend wirkt. Dies ist auf die reichlich enthaltenen B-Vitamine, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Magnesium und Zink zurückzuführen. Es enthält außerdem die essentielle Aminosäure Tyrosin und Enzyme, die aus Tyrosin direkt das „Glückshormon“ Dopamin bilden. Hafer lässt uns deshalb entspannter auf Stressreize reagieren und hat eine gehirn- und nervenstärkende Wirkung.

Ein Müsli mit Haferflocken und frischen Früchten ist daher der optimale Start in den Tag. Die komplexen Kohlenhydrate sorgen für eine langfristige Energiezufuhr.

## Wasser

Ausreichend Flüssigkeit ist für die optimale Funktion unseres Gehirns unerlässlich. Wasser sorgt für eine gute Durchblutung und garantiert einen schnellen Sauerstoff- und Nährstofftransport zum Gehirn. Eine hohe Flüssigkeitszufuhr verbessert nachweislich die Aufmerksamkeit und Lernleistung. Etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag werden empfohlen. Trinken wir zu wenig, wird unser Blut dickflüssig, fließt langsamer und es können nicht mehr so viel Sauerstoff und Nährstoffe zum Gehirn transportiert werden. Dies kann zu Müdigkeit und Kopfschmerzen führen.

## Grüner Tee

Grüner Tee ist ein idealer Flüssigkeitslieferant. Wie auch Kaffee enthält er Koffein und wirkt daher gegen Müdigkeit und steigert die Leistungsfähigkeit. Die Aufnahme des Koffeins in den Körper erfolgt aber langsamer als bei Kaffee, da es an Gerbstoffe gebunden ist. Somit erreicht die Wirkung erst nach einer Stunde ihr Optimum, hält dann aber bis zu vier Stunden an. Kaffee wirkt hingegen bereits nach 30 Minuten und nur für eine Stunde.

Außerdem hat grüner Tee durch seinen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen eine gesundheitsfördernde Wirkung.

## Nüsse/Studentenfutter

Nüsse sind reich an wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, B-Vitaminen, Vitamin E, Lecithin und Mineralstoffen. Als kleiner Snack zwischendurch verbessern sie dadurch nicht nur die Konzentrations- und Lernfähigkeit, sondern stärken auch Gedächtnis- und Nervenfunktionen. Nüsse sind durch den hohen Fettgehalt aber sehr kalorienreich, weshalb sie nur in kleinen Mengen gegessen werden sollten.

Auch Studentenfutter hat eine günstige Wirkung auf unser Gehirn. Der enthaltene Zucker wird durch die Kombination aus dem Fettgehalt der Nüsse und der Ballaststoffe der ungeschwefelten Trockenfrüchte nur langsam aufgenommen und es birgt somit nicht die Nachteile von Süßigkeiten.

## Schokolade mit hohem Kakaogehalt

Schokolade mit hohem Kakaoanteil ist ein gesundes Genussmittel. Die geistige Leistungsfähigkeit wird durch die reichlich enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe und Magnesium gefördert. Aufgrund des hohen Fettgehalts ist Schokolade aber nur dosiert zu genießen.

## Bananen

Bananen sind ein guter Energielieferant, denn sie enthalten im Gegensatz zu anderem Obst komplexe Kohlenhydrate, die für ein langes Sättigungsgefühl sorgen und den Blutzuckerspiegel konstant halten. Heißhunger und Leistungsabfall werden somit verhindert. Den enthaltenen B-Vitaminen, Kalium, Phosphor und Magnesium wird eine beruhigende Wirkung zugeschrieben, die ein überlegtes Entscheiden und Denken ermöglichen.

## Irrglaube Traubenzucker

Früher galt Traubenzucker als der Energielieferant während des Lernens und in Prüfungen. Doch: lieber Studentenfutter statt Traubenzucker!

Der Verzehr von zuckerhaltigen Getränken und Speisen lässt den Blutzucker zwar kurzfristig ansteigen und sorgt für einen kurzen, schnellen Energieschub. Aber danach fällt der Blutzuckerspiegel abrupt wieder ab. Die Folge: Wir fallen in ein Leistungstief, fühlen uns müde, unkonzentriert und sind schnell wieder hungrig. Deshalb lieber keine Süßigkeiten und gezuckerte Getränke vor Prüfungen!

## Quellen und weiterführende Literatur

Flemmer, A. (2009): *Nervennahrung. Das richtige Essen für starke Nerven und ein gutes Gedächtnis.* Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft.

Kiefer, I. & Zifko U. (2007): *Brainfood. Fit im Kopf durch richtige Ernährung.* 4. Auflage, Wien: Kneipp-Verlag.

Hamm, M. & Hoffmann, M. (2007): *Brainfood. Kulinarische Highlights für Körper, Geist und Seele.* Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft.