

Das könnte Sie auch interessieren

AUTOBAUER

VW-Konzern macht bei Verkäufen weiter Boden gut



Benachrichtigung aktivieren

Dürfen wir Sie in Ihrem Browser über die wichtigsten Nachrichten des Handelsblatts informieren? Sie erhalten 2-5 Meldungen pro Tag.

JETZT AKTIVIEREN

Nein, danke

EFFIZIENTE ERNÄHRUNG

Brainfood gegen das Monster in uns: Was das Gehirn wirklich braucht

Forscher in aller Welt zeigen gerade, dass
Leistungsfähigkeit direkt verknüpft ist mit gesunder

Ernährung – natürlich auch im Beruf.



Andrea S. Klahre

14.12.2019 - 08:59 Uhr • [Kommentieren](#) • [12 x geteilt](#)



Faktor Lebensmittel

Essen kann viele verschiedene biochemische Vorgänge anstoßen und unser Handeln und Denken beeinflussen.

(Foto: Maddi Bazzocco on Unsplash)

Hamburg. „Willst Du erkennen, lerne zu handeln“, lautet ein Bonmot des Physikers Heinz von Foerster. Es lässt sich spontan ergänzen: ... und gesund zu essen. Denn viele Forschungsarbeiten bestätigen derzeit, dass die Ernährung direkt die Leistungsfähigkeit des Gehirns, unsere seelische Verfassung und mentale Gesundheit beeinflusst.

Das Gehirn isst mit, immer. Es verbraucht mehr als 20 Prozent des täglichen Energiebedarfs. Wird es gleichmäßig gut gefüttert, kann es tagsüber auf vollen Touren laufen und nachts regenerieren. Erkenntnisse dazu liefert neuerdings eine junge Wissenschaft, die über die gesamte Lebensspanne für die Gehirngesundheit untersucht, was wir so zu uns nehmen.

Der Name: Nutritional Cognitive Neuroscience. Das Lieblingsthema: Neuro Nutrition oder Brainfood – jene ballaststoff-, obst- und gemüsereiche Ernährung, die unerlässlich ist fürs optimale Funktionieren der grauen Zellen. Also für spürbar bessere Hirnleistung und Laune,

Handelsblatt

Leben.

Handelsblatt Print

3 Wochen für nur 1 €

Rund 50 Nährstoffe brauchen Kopf und z
 allgemein zum Gesundbleiben, Lieben und Lernen, Arbeiten und
Mitarbeiter führen. Was, wenn das System Mensch die dauerhaft nicht
 bekommt? Wird es krank – umso mehr bei einem
 Lebensstil mit wenig tiefenentspannenden Ruhephasen und noch
 weniger Bewegung.

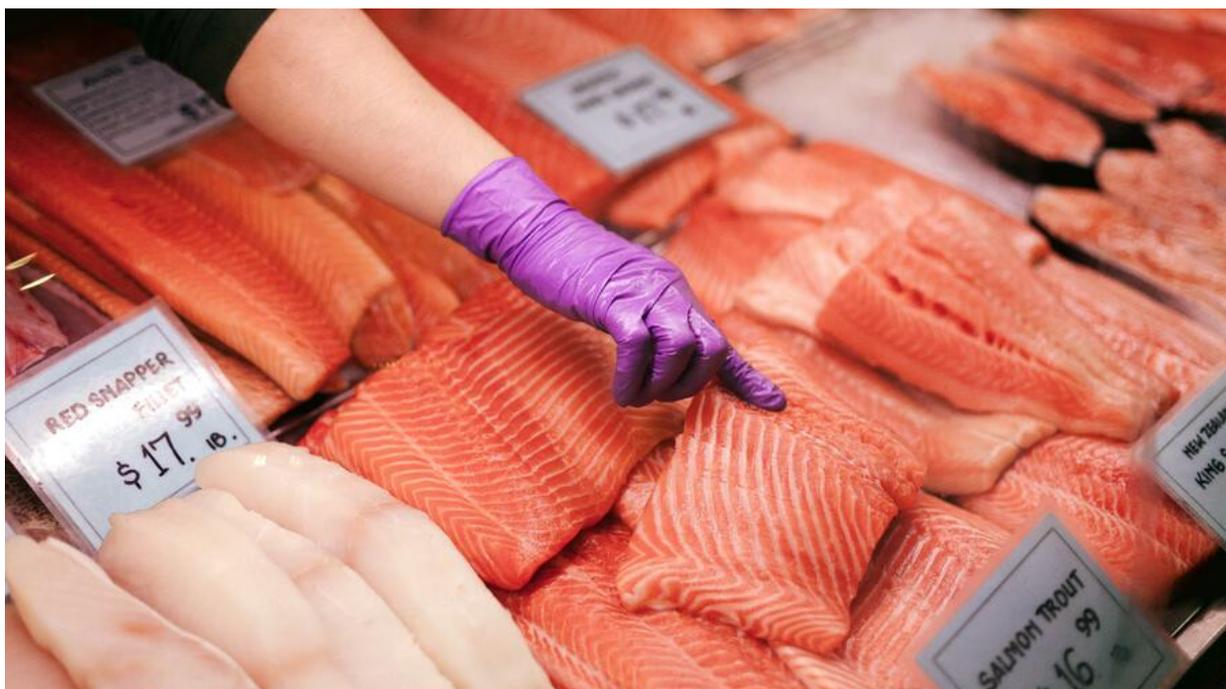
THEMEN DES ARTIKELS



Lebensmittel



Könnte die regelmäßige Portion Nüsse, Fisch, Beeren, Hafer, Kohl und Co.
 die Welt sogar zu einem friedlicheren Ort machen? Dr. Ap Zaalberg vom
 Forschungsinstitut des niederländischen Justizministeriums bemerkt
 jedenfalls in der TV-Dokumentation „Unser Hirn ist, was es isst“: „Mit
 industriell produzierten und stark verarbeiteten Sachen, die keinerlei
 Nährstoffe mehr haben, füttern wir das Monster in uns.“



Frischer Lachs

Wichtiger Lieferant von Omega-3-Fettsäuren.

(Foto: Colin Czerwinski on Unsplash)

In seinen Untersuchungen mit Gefängnisinsassen, aber auch in
 australischen Studien mit Kindern und Erwachsenen, wird immer
 offensichtlicher: Zu einseitig, zu viel, zu fett, zu salzig – und immer zu süß
 – kommt nicht länger nur einem Anschlag auf Leib und Leben gleich,
 sondern auch auf das Gehirn.

Junkfood gilt als einer der Schlüssel für emotionale Störungen: für Impulsivität, Aggression, Gewalttätigkeit. Andere Arbeiten finden ein Risiko für Depressionen und Ängstlichkeit. Vor allem ungünstige Fette und Zucker stehen im Verdacht, das Zusammenspiel der Nervenzellen und so die Aktivitäten verschiedener Hirnareale zu stören, die für das Lernen, die Erinnerung und räumliche Orientierung zuständig sind.

„Als fester Bestandteil des Alltags kann Essen viele verschiedene biochemische Vorgänge anstoßen und sogar unser Handeln und Denken beeinflussen“, sagt die Psychologin und Hirnforscherin Prof. Soyoung Q Park, die am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) und an der Charité die Abteilung Neurowissenschaft der Entscheidung leitet.

Allein durch die Wahl eines Lebensmittels und den Verzehr zu einer bestimmten Zeit lässt sich einiges steuern. Zum Beispiel das morgendliche Müsli – selbstgemacht aus Getreideflocken, frischem Obst, Nüssen, Biomilch oder -joghurt: Eine bessere Basis gibt´s wohl kaum, um jeden Tag aufs Neue den lauernden Säbelzahn tiger zu besiegen. Es füllt leere Energiespeicher viele Stunden, sättigt lange, schützt vor Heißhungerattacken.

Und unterstützt nicht zuletzt die Darmgesundheit. Denn an allem ist der Darm beteiligt, das VIP-Organ der Jetztzeit. Die Bakterien der Darmflora vermitteln zwischen Nahrung und Neuronen; sie kommunizieren mit ihnen über wichtige Teile des Nervensystems und steuern, wie wir uns fühlen: fröhlich oder jämmerlich, optimistisch oder verzagt. Oder eben auf Krawall gebürstet.

Steuerung der Hirnchemie

Wie genau sie das tun, ist noch Hypothese. Doch klar scheint inzwischen zu sein, dass die Meldung „Zu viel schlechtes Fett und Zucker unterwegs!“ früher oder später über das Immunsystem im ganzen Körper Entzündungen auslöst, auch im Gehirn. Die eigentlich undurchlässige Blut-Hirn-Schranke wird überwunden. Am National Cancer Institut in Bethesda/Maryland geht man davon aus, dass mindestens jede fünfte Krebsdiagnose durch schwelende Entzündungen angeschubst wird.

Wer kann das ernsthaft wollen? Eben. Deshalb setzt sich eine Idee immer mehr durch: Mit Pflanzenstoffen, „guten“ Fetten und all den anderen Schätzen aus hochwertigem Essen die Hirnchemie steuern, um positiv auf Befinden und Verhalten zu wirken.

Wie die Zusammenhänge sind und wie die richtigen Lebensmittel nicht nur präventiv funktionieren, sondern Licht in den Tunnel auch bei Dauerstress bringen: Forscher folgen allen Fährten, vor allem denen der mediterranen Küche. Selbst wenn die in traditioneller Form kaum noch anzutreffen ist, da die Qualität sich

verändert hat und auch im Süden Europas längst Fastfood konsumiert wird, so bleibt sie ein Synonym für die Bandbreite an frischer, pflanzlicher, gering verarbeiteter Nahrung.

Alle Studien zeigen: Die Kombination von Gemüse, Fisch, Geflügel, Getreide, Nüssen, Käse, Früchten und Olivenöl – bei uns ist auch Rapsöl angesagt – führt zu einer bunten Vielfalt an Darmbakterien und soll die kleinen grauen Zellen richtig fit machen. Der Zeitgeist nennt das Plant Based Food. Und meint damit eine meist vegetarische Kost, bei der man sich gelegentlich biologisch produziertes Fleisch auf den Teller legt.

Unser Überblick über die wichtigsten Elemente eines idealen Hirnfutters entspricht letztlich einem idealen Healthfood, klar. Dafür ist nicht nur der private Lebensraum das perfekte Setting. Längst sind auch Schulen, Unternehmen, Tagungshotels im Fokus.

Dort lassen sich die Bildungshungrigen, etwa die Hälfte der deutschen Bevölkerung und schließlich Manager erreichen: alle, die sich sowieso schon für Brainfood interessieren und jene, die wenig drüber nachdenken.

Das ideale Hirnfutter

Omega-3-Fettsäuren

Komplexe Kohlenhydrate

Proteine

Sekundäre Pflanzenstoffe

SPS kommen in allen Pflanzen in nur geringen Mengen, aber gigantischer Vielfalt vor. Der Versuch, sie in einer Zahl zu erfassen, ist schwierig, man geht von mindestens 80.000 aus, die unter anderem für den Geschmack, den Duft und die Farbe von Obst und Gemüse verantwortlich sind. Mit der Produktion von SPS sichern Pflanzen ihr eigenes Überleben. Im übertragenen Sinne werden sie als unentbehrlich für den Menschen eingestuft. Viele SPS jagen freie Radikale und schützen so die DNA vor Erbgutschäden. Und tiefer liegende Gewebeschichten setzen sozusagen keinen Rost an. Dies heißt fürs Hirn: Besonders eine Gruppe, die Polyphenole, erhält die Lern- und Gedächtnisfähigkeit. Von Bedeutung sind diese vier: die Ferula-, Kaffee-, Ellagsäure und Resveratrol.

Top 10: Ferula- und Kaffeesäure stecken in Grün-, Weißkohl, Paprika; Ellagsäure in allen Beeren, Walnüssen, im Granatapfel; Resveratrol vor allem in roten Trauben, Himbeeren, Pflaumen, Erdnüssen.

Sauerstoff

Das gewisse Etwas

Mehr: Wie gesund ist eigentlich grüner Tee? Die Frage ist zweckmäßig – aber eher zweitrangig.

Hat Ihnen dieser Artikel weitergeholfen?

JA

NEIN

STARTSEITE

E-MAIL

POCKET

FLIPBOARD



Auch interessant: AUCH INTERESSANT

REPORT

Wie Martin Zielke gegen den Untergang der Commerzbank kämpft

WEIHNACHTSGELD

Was Sie über das zusätzliche Gehalt wissen müssen

PLAYBEATZ

Geniale drahtlose Kopfhörer für 49€ erobern Deutschland

SUNRISE

Internet & TV abschliessen, und der Fernseher ist geschenkt

GOFEMININ

So sehen diese Promis ungeschminkt aus

VEDIA

1001 Geschenkkideen, die gut ankommen! Jetzt entdecken

HANDELSBLATT INDUSTRIE-GIPFEL

VW-Chefstrategie: „Wir phasen den Verbrenner aus“

WIRTSCHAFTSWOCHE

„In diesem Jahr mache ich an Heiligabend neun Bescherungen mit“

CASHBACK CARDS

Bei Kreditkartenzahlung bis zu 1% Cashback sammeln: Keine Jahresgebühr. Unkompliziert bezahlen mit Apple Pay und Samsung Pay. Jetzt sichern.

PRO-IDEE

Pro-Idee Geschenkefinder – Aussergewöhnliche Geschenkkideen

BUNDESWIRTSCHAFTSMINISTER

Steuer-Gewerkschaft: Altmaier fällt Finanzämtern bei Bonpflicht in den Rücken

GROSSBRITANNIEN NACH DER WAHL

Johnson: „Wir werden die EU ohne Wenn und Aber verlassen“

Empfohlen von Taboola

Mehr zu: Effiziente Ernährung - Brainfood gegen das Monster in uns: Was das Gehirn wirklich braucht

THEMEN		
<p>PRÜFERS KOLUMNE Warum Bauchentscheidungen so wichtig sind</p>	<p>SERIE: RATGEBER ZEITMANAGEMENT Alles ist „Vuca“: Vier Gründe, warum wir am Zeitmanagement scheitern</p>	<p>BUCHBESPRECHUNG Zwischen lässig und lästig: Warum Anstand cool ist</p>
<p>EXPERTENRAT - PROF. DR. CURT DIEHM Disziplin lernen: Wie Sie die Macht der Gewohnheit austricksen</p>	<p>PRÜFERS KOLUMNE Nostalgiker sind die glücklicheren Menschen</p>	<p>ADA Fünf bittere Job-Wahrheiten</p>

0 Kommentare zu "Effiziente Ernährung: Brainfood gegen das Monster in uns: Was das Gehirn wirklich braucht"

Das Kommentieren dieses Artikels wurde deaktiviert.

SERVICEANGEBOTE

[Finance Today Newsletter](#)

[Handelsblatt Energie Briefing](#)

[Mit unserem Karriere-Portal den Traumjob finden](#)

[Handelsblatt Research](#)

[Handelsblatt Inside Digital Health](#)

ÜBERSICHT

- Meine News
- Home
- Politik
- Unternehmen
- Technologie
- Finanzen
- Auto
- Karriere
- Arts & Style
- Meinung
- Video

SERVICE

- Facebook
- Twitter
- Flipboard
- Kontakt/Hilfe
- Online-Archiv
- Veranstaltungen
- Netiquette
- Sitemap
- Nutzungsrechte erwerben
- AGB
- Datenschutzerklärung

LINKS

- WirtschaftsWoche
- Orange by Handelsblatt
- Edison by Handelsblatt
- iq digital
- Redner Agentur
- Hochschulinitiative
- Der Betrieb
- GBI-Genios
- bellevue-ferienhaus.de
- PMG
- DUB Franchiseunternehmen
- karriere.de
- Absatzwirtschaft
- Handelsblatt Magazin
- Morning Briefing
- Research Institute
- vwd Vereinigte Wirtschaftsdienste
- Organisations-Entwicklung
- Creditreform
- boatoon.com
- DUB Unternehmensnachfolge
- bellevue-kreuzfahrten.de

[Service](#)

[Impressum](#)

[Kreditkarten-Vergleich](#)

[Sudoku online spielen](#)

Handelsblatt

© 2019 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Handelsblatt Media Group GmbH & Co. KG

Verlags-Services für Werbung: iqdigital.de (Mediadaten) | Verlags-Services für Content: Digitale Unternehmens-Lösungen

Realisierung und Hosting der Finanzmarktinformationen: vwd Vereinigte Wirtschaftsdienste GmbH

Verzögerung der Kursdaten: Deutsche Börse 15 Min., Nasdaq und NYSE 20 Min.

Keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben. Bitte beachten Sie auch: [Nutzungsbasierte Onlinewerbung](#)