

Vortrag von Dipl. Oecotrophologin Master of Arts Renate Frank:



TEL +49 (0) 4158 8030

MAIL info@ernaehrungsberatung-frank.de
WEB www.ernaehrungsberatung-frank.de

Brainfood: Wie das Gehirn in Schwung bleibt

- Dreimal in der Woche ein Glas **Apfelsaft** erhöht die Konzentration und senkt das Risiko für Demenz
- Farbstoffe aus **Blaubeeren** stimulieren einen Gehirnbereich, der für das Gedächtnis zuständig ist
- **Sellerie** schützt Nervenzellen im Gehirn vor Entzündungen und damit vor Parkinson, Demenz und Alzheimer
- Vitamin B12-Mangel verschlechtert geistige Funktionen
- **Kefir, Käse, Kichererbsen** und **Trockenfrüchte** sind reich an B-Vitaminen und sollten regelmäßig gegessen werden
- **Nüsse, Mandeln und Haferflocken** enthalten B-Vitamine und gleichzeitig wertvolle Fettsäuren
- **Honig, Sellerie und Kurkuma** schützen das Gehirn vor Entzündungen
- **Kurkuma** verringert das Risiko für Ablagerungen im Gehirn
- **Kaffee mit Coffein** und **grüner Tee** verbessern die Hirndurchblutung
- Eine Prise **Kardamom** im Kaffee verbessert das Gedächtnis und ist magenfreundlich
- Süßstoffe sollten gemieden werden
- Voraussetzung für eine ausgeglichene Psyche und hohe Leistungsfähigkeit sind regelmäßige Mahlzeiten am Tag
- Jeder Tag sollte mit einem **Frühstück** beginnen
- Zum Frühstück sollten Kohlenhydrate aus vollwertigem **Getreide, Obst, Honig oder Milchprodukten** gegessen werden
- Das Gehirn bleibt am Tag gleichmäßiger fit, wenn die Essenspausen zwischen den Hauptmahlzeiten nicht zu groß sind
- Ein nährstoffreicher Snack am Vormittag und am Nachmittag verhindert Leistungsknicks

Um fit zu bleiben benötigt das Gehirn regelmäßig mit der Nahrung:

- Den Botenstoff **Acetylcholin**
Vorkommen: Äpfel, Honig, Roter Traubensaft
- Den Botenstoff **Serotonin**
Vorkommen: Honig, Bananen, Feigen, Haferflocken
- Ausreichend **B-Vitamine**
Vorkommen: Vollwertige Getreideprodukte, Nüsse, Datteln, Kichererbsen, Haferflocken, Kichererbsen
- Ausreichend **Omega-3-Fettsäuren**
Vorkommen: Fisch, Walnüsse, Mandeln, Avocado, Rapsöl, Olivenöl, Oliven
- **Kohlenhydrate** mit langanhaltender Wirkung:
Vorkommen: Vollkornbrot, Honig, Getreideflocken, Obst, Milchprodukte
- Ausreichend **Flüssigkeit**: Mindestens 1,5 Liter /Tag

Besonders reichhaltige Vitamin-B12 Quellen

Vollmilch, Camembert, Edamer, Emmentaler, Tilsiter, Kefir, Kichererbsen, Fisch, Hühnerei, Nüsse, Haferflocken

Lebensmittelkombinationen zum Schutz des Gehirns:

- Joghurt mit Blaubeeren und Honig
- Blaubeer-Eis mit Honig
- Blaubeerkuchen mit Honig
- Kardamom und Kaffee
- Apfel mit Nüssen und Honig

Rezepte für das Gehirn

Für das Gedächtnis: Roher Apfelmus

Zutaten für 4 Port.:

500 g Äpfel waschen, entkernen, mit dem Fruchtfleisch von 3 Orangen und 2 EL Honig pürieren.

Apfel-Mandel-Snack für geistige Fitness

Zutaten für 2 Portionen:

2 Äpfel entkernen und in Stücke schneiden. 2 Esslöffel Honig mit Saft einer Zitrone vermischen, über die Äpfel gießen. 2 Esslöffel gehackte Mandeln und 2 Esslöffel Rosinen unterheben.

Beeren- Kefir-Drink

Zutaten für 2 Gläser: 200 g Kefir, 100 g Blaubeeren oder andere Beeren, 1/2 Banane, 1 EL Honig, auf Wunsch 1 EL Haferflocken

Zubereitung: Alle Zutaten pürieren

Apfelsaft gegen Demenz und Alzheimer

Während des natürlichen Alterungsprozesses und in Stresssituationen sinkt die Konzentration an Acetylcholin im Gehirn. Besonders hoch ist der Verlust bei Menschen mit Alzheimer. An der Universität Massachusetts in Lowell wurde in einer Reihe von Studien nachgewiesen, dass 2 Gläser Apfelsaft oder 2 bis 3 Äpfel am Tag den Abbau von Acetylcholin verlangsamen. Außerdem fanden die ForscherInnen heraus, dass bei regelmäßiger Aufnahme von Äpfeln weniger Ablagerungen in den Gehirnzellen entstehen. (Quelle: Science Daily, 01.08.2006: „Research shows benefits of apple juice on neurotransmitter affecting memory“)

Weiterführende Literatur:

Belastbar im Alltag durch Ernährung, Renate Frank, ISBN:978-3-9811910-1-1