

## Neues aus der Mediathek

### Teil 39: Iss Dich schlau – die richtige Ernährung zum Lernen

**Kann man etwas falsch machen beim Essen, wenn man viel zu Lernen hat? Ja, man kann. Pommes, Pizza, Döner, Cola und Co. sind nicht optimal, wenn man mitten im Lernstress ist.**

**Versuchen Sie es lieber hier mit:**

#### 1. Wasser trinken

Die wichtigste Ernährungsregel, um gut Lernen zu können hat nichts mit dem Essen zu tun, sondern mit dem Trinken. Das regelmäßige Trinken von Wasser beugt Konzentrationsproblemen vor. Wasser trinken schützt außerdem vor Müdigkeit und Kopfweg, beides Probleme, die beim vielem Lernen vorkommen können.

#### 2. Finger weg von Kaffee, Schokolade und Traubenzucker

Bei einem richtigen Leistungstief macht uns bekanntlich Schokolade glücklich, Kaffee munter und Traubenzucker schnell leistungsfähiger. Es gibt nur ein Problem, alle drei Nahrungsmittel geben nur einen kurzzeitigen Kick. Danach fällt man umso schneller ins nächste Leistungstief.

#### 3. Besser sind: Banane und Nüsse

**Zugreifen dürfen Sie hier:**

**Starten Sie in den Tag mit Haferflocken:** Ballaststoffreiche Getreidearten halten lange satt und geben Energie für den Tag.

**Zwischendurch gibt es Nüsse zum Knabbern. Sie sind perfekte Energie- und Eiweißlieferanten.** Außerdem fördern sie die Bildung des Botenstoffs Serotonin, der die Stimmung hebt.

**Bananen** enthalten viel Magnesium, welches die Nerven stärkt.

**Zum Mittagessen ist es gut etwas Leichtes zu essen.** Es eignen sich Salat, Hähnchenbruststreifen oder Ofenkartoffeln mit Quark. Dieses Essen macht satt, aber nicht müde.

**Auch zum Abendbrot eignet sich leichte Kost, damit Sie gut schlafen können und das Essen nachts nicht so schwer im Magen liegt.** Hier bieten sich Vollkornreis oder Vollkornprodukte an.

#### **4. Brainfood – langfristig gut Essen**

Es gibt eine Reihe von Power-Lebensmitteln, die nachweislich gut für den Menschen sind.

Dazu gehören u.a.: Fisch mit seinen wertvollen Omega -3- Fettsäuren, Avocado, mit seinen vielen Vitaminen, Eier, die Cholin enthalten und damit die Hirnfunktionen unterstützen und Linsen. Linsen enthalten Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind gut für die Bildung von Gehirnbotschaften.

**Oder kurz zusammengefasst: Machen Sie es einfach wie Popey: Viel Grünzeug essen!**

Spinat und Grünkohl enthalten nämlich viel Vitamin A, C und K, die die Gehirnfunktionen verbessern.

Man kann also durchaus etwas für sein Gehirn machen. Probieren Sie es einfach aus!



**Dann macht das Lernen doch gleich nochmal so viel Spaß!**