

BRAINFOOD: FUTTER FÜRS HIRN!

Was ist Brainfood?

Brainfood sind Lebensmittel, welche die Gehirnfunktion unterstützen und optimieren können. Über die Nahrung aufgenommene Nährstoffe beeinflussen viele Prozesse im Gehirn, beispielsweise:

- **Signalübertragungen zwischen Nervenzellen**
- **Bildung von Neurotransmittern**
- **Abwehr freier Radikale**

Die regelmäßige Einnahme von Brainfood-Lebensmitteln kann dementsprechend das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit, Konzentration und Problemlösefähigkeit verbessern. Zudem wird langfristig das Risiko neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer oder Demenz verringert.

Vitamine und Nährstoffe für das Gehirn

- + **Mineralstoffe/Spurenelemente:** Z.B. Magnesium und L-Tryptophan (gegen Stress, Antriebslosigkeit oder in Prüfungssituationen)
- + **Komplexe Kohlenhydrate:** Nachhaltige Energiequelle
- + **Omega-3-Fettsäuren:** Positive Wirkung auf Gefäße, Herz-Kreislauf-System & Gehirnleistung
- + **Antioxidantien:** Förderung der Gedächtnisleistung & Verzögerung des altersbedingten kognitiven Abbaus
- + **B-Vitamine:** Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit & Risikoreduktion von Demenzerkrankungen
- + **Eisen:** Sauerstoffversorgung & Konzentrationsfähigkeit
- + **Eiweiß/Aminosäuren:** Übertragung von Nervensignalen & Sauerstofftransport

BRAINFOOD: FUTTER FÜRS HIRN!

Brainfood Lebensmittel

-  **Nüsse und Samen** z.B. Walnüsse, Mandeln, Chiasamen ⇒ neuronale Funktionen und Stimmung
-  **Beeren und Trockenfrüchte** z.B. Blaubeeren ⇒ Gedächtnis
-  **Fettreicher Fisch** z.B. Lachs ⇒ Zellstruktur und Kommunikation im Gehirn
-  **Grünes Gemüse** z.B. Spinat, Grünkohl, Brokkoli ⇒ Gedächtnis und kognitive Funktionen
-  **Vollkornprodukte** z.B. Haferflocken, Quinoa, Vollkornbrot ⇒ Energieversorgung
-  **Avocado** ⇒ verbessert Blutfluss zum Gehirn und schützt vor kognitivem Abbau
-  **Dunkle Schokolade** (mind. 70 % Kakao) ⇒ Gehirndurchblutung, Konzentration und Aufmerksamkeit
-  **Bananen** ⇒ Energielieferant
-  **Wasser und grüner Tee** ⇒ Konzentration und Wachsamkeit

DU HAST WEITERE FRAGEN ODER ANDERE ANLIEGEN?

Buche dir einen Termin in unserer Sprechstunde:



Oder kontaktiere uns unter:

 02861 80933 - 282

 gesundheitscampus@bgmf.de