



Brainfood – Diese Lebensmittel steigern die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns



Die hohe Menge an Vitamin E sowie die essentiellen Omega-3-Fettsäuren aus der Walnuss regen die Leistung des Gehirns an und verbessern das Gedächtnis und Erinnerungsvermögen.



Avocados enthalten viel ungesättigte Fettsäuren, welche eine gute Kommunikation zwischen den Hirnzellen fördern.



Der hohe Anteil an Vitamin K und Cholin in Brokkoli steigert die geistige Leistungsfähigkeit.



Die im Apfel enthaltenen Vitamine fördern die Konzentrationsfähigkeit und Nervenstärke.



Die Ursache für Konzentrationsstörungen liegt oft einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr zugrunde, daher sollte Dehydration unbedingt vermieden und viel Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßten Tees aufgenommen werden.



Kurkuma gilt als Wundermittel gegen Entzündungen.



Der hohe Anteil an Cholin in Eigelb stärkt die Hirnleistung.



Schokolade mit einem Kakaoanteil von mehr als 70% enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe, umso höher der Kakaoanteil, desto gesünder die Schokolade.



Die zahlreichen Inhaltsstoffe in der roten Beete wirken entzündungshemmend, krebsvorbeugend und regen den Blutkreislauf zum Gehirn an.



Birnen sind reich an Vitaminen B und C sowie arm an Fett- und Fruchtsäuren.



Trockenfrüchte schmecken süß und haben einen höheren Gehalt an Ballaststoffen, die lange satt machen. Der hohe Vitamin B Gehalt wirkt zudem stressmindernd.



Heidelbeeren verringern das Risiko an Alzheimer und Demenz zu erkranken und enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die u.a. Anti-Aging Eigenschaften aufweisen.



Die Omega-3 Fettsäuren im Lachs sorgen für eine gesunde Hirnfunktion. Sie können vom Körper nicht selbst produziert werden, daher ist die Aufnahme über Lebensmittel essentiell.



Kokosöl wirkt entzündungshemmend und schützt vor Gedächtnisverlust.



Spinat wirkt vorbeugend gegen Alzheimer und Demenz und ist reich an Vitamin K und Beta-Carotin (Vorstufe des Vitamins A).



Der hohe Anteil an Omega-3 Fettsäuren in Chia- und Leinsamen stärkt die Hirnfunktion, zudem sind sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen.



Haferflocken gelten als lange Sattmacher und sorgen für einen zusätzlichen Energieschub.



Bananen können echte Stimmungsaufheller sein. Der hohe Anteil an Vitamin B6 lässt unseren Serotoninspiegel ansteigen und sorgt daher für eine bessere Laune und Konzentrationsfähigkeit.



Soja enthält viel Eisen und das ist besonders wichtig, denn Eisenmangel hat oft Konzentrationsstörungen zur Folge.