

Arbeitsblatt B3-1b

Das Gehirn isst mit

Wie die Ernährung die Kopfarbeit fördert – oder behindert

Text zum Lesen

Von Gabriela Locher und Marianne Brechbühler

Leicht gerät in Vergessenheit, dass in der Schule und in Berufen, in denen vor allem Kopfarbeit geleistet wird, nicht der Körper, sondern das Gehirn die Schwerarbeit zu leisten hat. Im Speiseplan gilt es daher, auch für das Hirn relevante Ernährungsaspekte zu beachten.

Gemüse, Fische, Nüsse

In einer gross angelegten Studie der Food for the Brain Foundation in England wurden 2007 die Eltern von 10'000 britischen Schulkindern zwischen 6 und 16 Jahren befragt. Die Resultate belegen, dass Kinder mit einer regelmässigen und ausgewogenen Ernährung bessere Schulleistungen aufweisen (...); die besten Ergebnisse erzielen hierbei diejenigen, die Gemüse, Fische und Nüsse bevorzugen und viel Wasser trinken. Kinder, die sich vorwiegend von frittiertem Essen, Take-away-Food und Süssigkeiten ernähren, haben doppelt so häufig schlechte Noten und fallen dreimal so oft durch schlechtes Benehmen auf. Gehirnarbeit basiert auf chemischen und elektrischen Prozessen in Milliarden von Nervenzellen. Die dafür notwendigen Energie- und Baustoffe bezieht das Denkgorgan aus dem Stoffwechsel und somit überwiegend aus der Ernährung.

(...)

Wird das Gehirn stark gefordert, das dabei entstehende Nährstoffbedürfnis aber gleichzeitig vernachlässigt, so entsteht ein Ungleichgewicht und die Leistungen nehmen ab. Um nicht aus der Balance zu geraten, benötigt das Denkgorgan fortwährend eine gewisse Menge an Fetten, Eiweissen, Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitaminen, wie sie in einem vollwertigen Speiseplan mit Salat, Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Fisch und gelegentlich Fleisch vorkommen.

Das ideale Hirnfutter

Grundsätzlich sind alle Lebensmittel, die zu einer gesunden Ernährung gehören, auch gut für das Gehirn. Manche stellen jedoch ein ideales Hirnfutter dar. Dazu gehören neben Hafer, Beeren und Sojaprodukten auch Nüsse, nicht zuletzt Walnüsse. Nicht umsonst sind Nüsse ein fester Bestandteil im «Studentenfutter». Ebenso wichtig wie die sinnvolle Nährstoffzufuhr ist über den Tag verteiltes Trinken von ausreichend stillem Wasser oder ungesüsstem Kräuter- und Früchtetee.

Die Autorinnen leiten in Zürich «Brainlove – Das Zentrum für Kopfarbeitende». www.brainlove.ch.

© St. Galler Tagblatt; 25.08.2008; Seite 26