

Cornelia Andrea Lüthi

Feed Your Brain

Brainfood macht leistungsfähiger
und denkschneller

Mit einem Vorwort von
Dr. med. Klas Koch-Weser

orell füssli Verlag AG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. med. Klas Koch-Weser	XI
--	----

Gewinnen Sie den täglichen geistigen Marathonlauf!

Intelligente Ernährung für DenkerInnen	1
Gehirn in Stimmung: Let's have a party	2
Gehirn im Ausgang: Die richtige Wahl im Restaurant.....	2
Brainfood im Geschäftsalltag	2
Die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Leistungsfähigkeit und Stimmung	3
Entdecken Sie Ihr persönliches Brainfood.....	4
Gebrauchsanweisung: So benutzen Sie dieses Buch!	5

Das Stress-Jahrzehnt

Überstresst und unterzuckert	7
Wenn der Neandertaler in uns die Keule schwingt!	7
Immer wieder: Unterzuckert und überstresst!	9
Moderne Essgepflogenheiten	10
Heizen Sie einen Ölofen mit Holz?	10
Wenn Sie ins Energieloch fallen	11
... unsere tägliche Mahlzeit	11
Fast-food auf der Überholspur	12
Pillen, Tonika – ein Milliardenmarkt	12
Ändern, was man ändern kann!	13
Was dem Sportler recht, sollte dem Denksportler billig sein	13
Das Ernährungskonzept für Denksportler!	14

Kontrollturm Gehirn

Immer im Fluss: Wie Informationen übertragen werden.....	15
Unsere biologischen Rhythmen	16
Gehirn und Ernährung	18

Damit der Ofen nicht ausgeht: Energie fürs Gehirn

Energie für den täglichen Marathonlauf	19
Vom Teller ins Gehirn: die Reise des Mittagessens	20
Der direkte Bedarf	20
Das «Zuviel»	22

Das Gehirn hat keine Vorratskammer!	22
Der Nährstoff-Cocktail fürs Gehirn	23

Kohlenhydrate, Proteine und Fette sind die Nahrungsmittel fürs Gehirn

Kohlenhydrate bringen Energie für Leistung	25
Proteine sind die Bausteine	30
Fette sind Muskelenergie und Bausteine	33

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme dürfen nicht fehlen

Vitamine	40
Mineralstoffe und Spurenelemente	41
Enzyme	42
Hinweise	43
Tabellen: Vitamine	44
Mineralstoffe und Spurenelemente	46

Neurotransmitter: Götterboten des Denkens, Handelns und Fühlens

Neurotransmitter bestimmen Ihr Denken, Handeln und Fühlen	49
Scheinbare Widersprüche mit raffiniertem Resultat	50
Ein Wechselspiel mit raffiniertem Resultat	50
Veränderung in der optimalen Bandbreite	51
Die Neurotransmitter-Gruppen	52
Serotonin: Ruhe und Konzentration	52
Katecholamine: Schreiten Sie zur Tat	54
Acetylcholin: Lernen und Behalten	55
Endorphine und Enkephaline: Die Freunde bei Weh und Leid	56
Neuropeptide: Am Steuer	57
Tabelle: Die wichtigsten Neurotransmitter-Gruppen auf einen Blick	58

Die Faustregeln

Aktiv und wach mit vorwiegend proteinreichen Mahlzeiten	61
Konzentriert und ruhig mit vorwiegend kohlenhydratreichen Mahlzeiten	62
Schmerzlindernd und euphorisierend wirken kohlenhydrat- und fettreiche Mahlzeiten	63
Konzentriert und entspannt mit Acetylcholin	63
Balsam für die Nerven und das Gehirn!	64
Volle Konzentration	64

Tabellen: Die Faustregeln	65
Brainfood-Symbole auf einen Blick	66

Die Brainfood-Grundsätze	
Bärenstark: Brainfood ist Essen für Leistung!	69
Der Hunger-Rhythmus	69
Ein voller Bauch studiert nicht gern – ein leerer auch nicht!	70
Optimieren Sie Ihre Hochphasen: hören Sie auf die Botschaften Ihres Körpers.	71
Folgen Sie Ihrer Fährte mit der Nase und würzen Sie nach Nasenslust.	71
Geniessen Sie mit allen Sinnen	72
Nur was schmeckt, wirkt!	72
Erholungs- und Energiepause!	72
Geniessen mit anderen und auch alleine.	73
Glaube versetzt Berge!	73
Keine Aufführung ohne Generalprobe	74
Der Weg zum Ziel beginnt mit dem ersten Schritt	74
So halten Sie Ihr Gehirn jung, kompetent und leistungsstark.	75
Die Leistungsnahrung fürs Gehirn	75
So optimieren Sie Ihre Leistungshochs	75
Mit dem Frühstück starten Sie in einen leistungsstarken Tag!	76
Mit dem Morgensnack bleibt Ihre Leistung konstant	77
Mit dem Mittagessen rüsten Sie sich für den Nachmittagsmarathon.	78
Mit dem Nachmittagssnack segeln Sie elegant über die Nachmittagsflaute	79
Mit dem Nachtessen schalten Sie auf Erholung für den nächsten Power-Tag.	79
Und die sechste?	80
Die Leistungstips!	80
Geistige Leistungsfähigkeit und Fitness	81
 Tabelle:	
Die Brainfood-Grundsätze	82
 Die Brainfood-Favoriten	
Alles ist erlaubt.	83
Die Brainfood-Favoriten zum Kombinieren.	83
Die Brainfood-Favoriten	84
Die Kohlenhydrat-Favoriten	84
Die Protein-Favoriten	85
Die Fett-Favoriten	86
Die Power-Snacks fürs Gehirn	87
Mehr als Flüssigkeitsspender: Die Getränke-Favoriten	88
Gewürze haben's in sich	88
Die Favoriten in allen Lebenslagen	89
Die besten Menüvorschläge für zu Hause.	89
Die richtige Wahl im Restaurant	91
Am Fast-food-Stand	92
Unterwegs	92
Die Not-Apotheke und die Geheimrezepte aus der Nerven-Apotheke.	93
 Tabellen:	
Brainfood-Favoriten	94
Die Brainfood-Power-Snacks	95
Die Gewürze in Kürze	96

Mehr als Flüssigkeitsspende	97
Die Mahlzeitenvorschläge	98
Ristorante Palazzo	100
Die Brainfood-Notapotheke	103
Die Brainfood-Nervenapotheke	104

Brainfood situationsspezifisch

Im Privatleben	106
Wenn Ihre Stimmung in den Keller sinkt	106
Gut drauf und aktiv	106
Gut drauf, ruhig, ausgeglichen und konzentriert	107
Gut drauf und gut schlafen	107
Die Wut im Bauch: wenn Sie sich aufgeregt haben	108
Gute Nacht!	109
Geselligkeit mit Freunden	109
Entspannung und Ruhe	110
Vor sportlichen Aktivitäten	111
Vor dem Tête-à-tête oder der heissen Nacht	111
Der gemütliche Abend zu zweit	112
Energiekick!	113
Spannungskopfschmerzen	114

Tabelle: Im Privatleben	115
-----------------------------------	-----

Im Geschäftsleben und Studium	119
Prüfung	119
Vortrag oder Präsentation	120
Kurz und intensiv: besonders wach und aufmerksam	120
Nervös, aufgeregt und/oder lange Konzentration erforderlich	121
Wichtige Verhandlung	122
Kurz und intensiv, besonders wach und aufmerksam	122
Nervös und unruhig und/oder lange Konzentration erforderlich	122
Volle Konzentration und intensives Lernen!	123
Zündende Ideen – Kreativität ist gefragt!	124
Kurz, intensiv, wach und kreativ	124
Entspannt, ruhig und «wohligh-kreativ»	124
Wenn Teamarbeit angesagt ist	125
Wenn analytische Denkfähigkeit gefordert ist	125
Knifflig und relativ kurzzeitig	125
Knifflig und lange Konzentration erforderlich	125
Sitzungen und Mitarbeitergespräche	126
Kommunikativ und teamorientiert	126
Durchsetzungsfähigkeit ist gefordert	126
Boss muss sein – wenn Dominanz gefordert ist	126

Tabelle: Im Geschäftsleben und Studium	127
--	-----

Essen mit Kunden	132
Vertragsabschluss – glatt gegessen	132
Zur Tat schreiten, wenn nur noch der letzte Schritt fehlt!	133
Wenn es noch etwas harzt – oder «zögernde» GeschäftspartnerInnen	133
Mit dem Essen is(s)t die Reklamation vergessen	133
Anbahnen eines Geschäfts	134
Kontaktpflege	134
Sachliche Besprechungen – sachliche Probleme kreativ lösen.	135
Kurz und intensiv	135
Eine Marathon-Besprechung erwartet Sie	135
MitarbeiterInnen-Information an Betriebsanlässen	136
Die richtige Verpflegung bei Marathon-Sitzungen	136
Die In-House-Bewirtung von Gästen	137
In Stimmung: «Euphorische» Kunden sind gewünscht	137
Arbeit oder Kundens Schulung ist angesagt: Leistungsstarke Kunden sind gewünscht ..	137
Arbeits-Mittagessen im Büro	138
Tips und Tricks aus der Brainfood-Kiste	138
Tabellen:	
Essen mit Kunden	139
Das richtige Lokal für das erfolgreiche Geschäftsessen	142
Kochen für sich und für Gäste	144
Für einen lustigen und entspannten Abend	144
Für einen Abend mit kontroversen Diskussionen	145
Für einen geselligen Abend mit intensiven und interessanten Diskussionen.	146
Wenn Probleme gewälzt werden (müssen)	147
Hilfreiche Tricks, wenn die Stimmung in den Keller sinkt	148
So werden Sie Gäste los, die nicht müde werden wollen und zuviel Sitzleder haben	148
Tabelle:	
Kochen für sich und für Gäste	150
Spezielle Situationen	152
Wenn die Nerven flattern – eine Kur für die Nerven	152
So überwinden Sie den Jet-Lag	152
Der Morgen danach: Wenn sich nach der durchzechten Nacht ein wütender Kater eingenistet hat.	154
Regelmässige Kopfschmerzen und Migräne	154
Leichte Depressionen	155
Wenn Ihnen die Angst im Nacken sitzt	157
Wenn die «Winterdepression» oder SAD (Seasonal Affective Disorder) den Winter zur Qual macht.	158
Wenn die Heiss hunger-Attacke zuschlägt.	158
Wenn der Körper Hunger hat.	159
Wenn die Seele Hunger hat	159
Wenn Sie die Glimmstengel aufgeben möchten	160
Übermüdung, Überanstrengung und Rekonvaleszenz	161
Regelmässig schlaflos (Schlafstörungen)	161

Tabelle:	Spezielle Situationen	163
----------	-----------------------------	-----

Schadstoffe fürs Gehirn

Freie Radikale: Über Nacht um Jahre älter	167
Schwermetalle	168
Genussmittel oder legale Drogen	170
Alkohol	170
Nikotin	171
Koffein	171
Zusatz-, Ersatz-, Hilfsstoffe und Rückstände	173
Die E-Nummern: Konservierungsmittel, Zusatz-, Ersatz- und Hilfsstoffe	173
Rückstände	174
(Tafel-)Salz.	174

Nahrungsergänzungspräparate

Wann sind Nahrungsergänzungspräparate sinnvoll?	177
Wie Nährstoffmängel entstehen	177
Nährstoffmängel schleichen sich langsam ein und bleiben oft unbemerkt	178
Natürlich oder aus dem Regal?	179
Auch ein Zuviel ist ungesund!	180
Nahrungsergänzungspräparate aus der Natur	180
Bierhefe	181
Blütenpollen	182
Gelee Royale	184
Meeralgen	185
Ginseng	186
Weizenkeime	187
Fischölkapseln	189
Sanddorn und Acerola	190
Nahrungsergänzungspräparate aus dem Regal	191
Multivitamin-/Mineralstoffpräparate	191
Proteinpräparate	191
Tonika und ähnliche Produkte	191
Energy-Drinks.	191
Die Qual der Wahl	192

Tabelle:	Nahrungsmittelergänzungspräparate	193
----------	---	-----

Literaturnachweis	197
-------------------------	-----