



Optimale Konzentration

Das Gehirn gewinnt seine Energie vorwiegend aus Zucker. Ein erwachsenes Gehirn benötigt etwa 180 Gramm Glukose täglich, im anstrengenden Berufsalltag liegt der Bedarf deutlich über 200 Gramm. Für ein effizientes Leitungstuning ist es daher notwendig den Blutzuckerspiegel dauerhaft auf einem hohen Niveau zu stabilisieren.

Die Lösung liefern die komplexen Kohlenhydrate in Obst, Rohkost, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukten. Denn im Unterschied zum Einfachzucker in Süßwaren, Limonaden etc. erhöhen sie den Blutzuckerspiegel langfristig.

Leichtverdauliche und konzentrationsfördernde Lebensmittel

Getreideflocken, Obst, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Naturreis, Sojaprodukte, Joghurt, Vollwert-Müsli

Das Einmaleins der Gewürze

- Konzentrationsfördernde Gewürze: Anis, Honig, Koriander, Kreuzkümmel, Lorbeer, Oregano, Pfeffer, Rosmarin, Selleriegrün, Zimt
- Konzentrationshemmende Gewürze: Paprika, Salz und Wacholder

Der richtige Nährstoff für jeden Anlass

Es gibt verschiedene Wege, die Konzentration zu fördern – und zwar so viele verschiedene, dass man sich bei seiner Nahrungsauswahl auch auf ganz spezielle Bedürfnisse in ganz speziellen Situationen einstellen kann.

- **Muntermacher Vitamin C**
Vitamin C wirkt in höheren Dosierungen als ausgesprochener Muntermacher. Ascorbinsäure befindet sich in großem Umfang in Petersilie, Paprika, reifen Wildbeeren und Meerrettich.
- **Stresshemmer Magnesium**
Magnesium hemmt alle Erregungsvorgänge. Durch Dämpfung der Erregbarkeit von Nerven und Muskeln ist es genau das richtige Mittel gegen Stress, Gereiztheit und Aggression, die zu den größten Konzentrationshindernissen gehören. Magnesium befindet sich reichlich in Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten.
- **Denkmeister Vitamin B12**
Vitamin B12 spielt eine große Rolle bei der Lern- und Merkfähigkeit. Es befindet sich vor allem reichlich in Bierhefe, Eier, Käse, Fische, Fleisch, Milchprodukten Nüssen, Samen, Vollkorn und Hülsenfrüchten.

Schlecht für die Konzentration

Ungünstig für die Konzentration sind schwer verdauliche Nahrungsmittel wie Schweinefleisch, Rindfleisch, Sahneseucen, Dosengerichte, Fast Food, Sahne, und Kuchen.

Auch blähende Nahrungsmittel sind konzentrationshemmend. Genießen Sie deshalb mit Vorsicht Haferkleie, Hafermehl, Gerstenkleie, Rote Beete, Rettich, Radieschen, Sellerie, Schwarzwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch, Hülsenfrüchte und Rosenkohl.