



**ISS DICH
HAPPY &
SCHLAU!**



ERNÄHRUNGSTIPPS

Power für dein Gehirn: Warum Omega-3, Antioxidantien und Co. so wichtig sind

Wusstest du, dass Omega-3-Fettsäuren richtig gut für dein Gehirn sind? Sie stecken zum Beispiel in Fisch, Walnüssen und Leinsamen und helfen dir, klarer zu denken und dich besser zu konzentrieren. Außerdem schützen Antioxidantien (wie in Heidelbeeren enthalten) dein Gehirn vor Stress. Also gönn dir etwas, das deine grauen Zellen auf Trab bringt!



Unser Gehirn ist ein echtes Energiebündel: Obwohl es nur rund 2% unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht es etwa 20% unserer täglichen Energie. Damit es optimal funktioniert, brauchen wir die richtigen Nährstoffe – allen voran Omega-3-Fettsäuren. Diese essenziellen Fettsäuren findest du in Fisch (wie Lachs oder Makrele), Leinsamen und Walnüssen. Sie sind besonders wichtig für die Bildung von Zellmembranen im Gehirn und fördern die Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Das heißt, sie machen dich geistig leistungsfähiger und schützen gleichzeitig vor neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz.

Dann gibt es noch die Antioxidantien, wie sie zum Beispiel in Blaubeeren, Spinat und Brokkoli stecken. Diese schützen das Gehirn vor sogenannten freien Radikalen, die durch Stress oder Umweltfaktoren entstehen und Zellen schädigen können. Studien zeigen, dass eine antioxidantienreiche Ernährung sogar das Risiko von Gedächtnisstörungen senken kann.

Zusätzlich solltest du auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin E (etwa in Nüssen und Samen enthalten) und B-Vitaminen (vor allem B6, B12 und Folsäure) achten. Diese sind entscheidend für die Nervenfunktion und die geistige Gesundheit. Ein ausgewogenes Brain-Food-Gericht sorgt also nicht nur für Power, sondern auch für langfristige Hirngesundheit!



Happy Food: So beeinflussen Lebensmittel deine Stimmung

Bestimmte Lebensmittel können tatsächlich deine Stimmung aufhellen. Bananen, Nüsse und dunkle Schokolade helfen deinem Körper dabei, das „Glückshormon“ Serotonin zu produzieren. Du fühlst dich wohler, entspannter und einfach besser drauf. Also schnapp dir was Köstliches und fühl dich happy!



Wusstest du, dass dein Bauchgefühl mehr als nur eine Redewendung ist? Tatsächlich wird ein Großteil des „Glückshormons“ Serotonin in deinem Darm produziert – und bestimmte Lebensmittel können diesen Prozess unterstützen. Serotonin ist ein Neurotransmitter, der deine Stimmung, dein Wohlbefinden und sogar deinen Schlaf beeinflusst. Um mehr Serotonin zu produzieren, braucht dein Körper die Aminosäure Tryptophan, die du unter anderem in Bananen, Haferflocken, Eiern und Nüssen findest.

Dunkle Schokolade (am besten mit mindestens 70% Kakaoanteil) ist ein weiterer Stimmungsmacher. Sie enthält neben Tryptophan auch Theobromin und Phenylethylamin, Stoffe, die das Belohnungszentrum im Gehirn aktivieren und ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit hervorrufen können.

Aber das ist noch nicht alles: Auch fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut oder Kimchi können einen positiven Effekt auf deine Stimmung haben. Sie fördern eine gesunde Darmflora. Die Darmgesundheit in direkter Verbindung mit unserem Gehirn – dieses Zusammenspiel wird auch als Darm-Hirn-Achse bezeichnet. Die Pflege deines Darms mit probiotischen Lebensmitteln kann daher langfristig auch dein emotionales Wohlbefinden fördern.



Stress-weg-Essen: So helfen Magnesium und Co. gegen Stress

Gestresst? Keine Sorge, am Speiseplan gibt's etwas, das dir hilft, runterzukommen! Magnesiumreiche Lebensmittel wie Mandeln, Kürbiskerne und grünes Gemüse sind echte Stresskiller. Magnesium entspannt die Muskeln und beruhigt dein Nervensystem – also perfekt, um nach einem hektischen Tag den Kopf frei zu kriegen. Lass dich stressfrei durch den Tag begleiten!



Wenn du unter Stress stehst, verbraucht dein Körper vermehrt Magnesium. Dieser Mineralstoff ist ein echter Allrounder: Er entspannt die Muskulatur, fördert den Schlaf und unterstützt das Nervensystem dabei, Ruhe zu bewahren. Magnesium wirkt auch beruhigend auf das zentrale Nervensystem und kann so dazu beitragen, Stress und Nervosität abzubauen.

Mandeln, Kürbiskerne, Spinat und Vollkornprodukte sind hervorragende Magnesiumquellen. Kombiniere sie mit anderen gesunden Fetten, wie denen aus Avocados oder Olivenöl, um die Nährstoffaufnahme zu verbessern. Studien zeigen, dass eine magnesiumreiche Ernährung auch das Risiko von Depressionen und Angstzuständen senken kann.

Zusätzlich ist Vitamin C ein wichtiger Stresshemmer. Es reduziert den Spiegel des Stresshormons Cortisol in deinem Körper und stärkt das Immunsystem. Greif also zu frischem Obst wie Orangen, Kiwis oder Paprika, um dich vor den negativen Folgen von Stress zu schützen.

Auch grüner Tee oder Kräutertees wie Kamille und Lavendel wirken beruhigend und sind eine großartige Ergänzung für deine tägliche Entspannungspause.



Brain Food für volle Konzentration – Stabile Energie für deinen Kopf

Fokus und Konzentration! Langsame Kohlenhydrate und Proteine liefern dir langanhaltende Energie, ohne dass dein Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt. Das heißt: Kein Mittagstief und volle Power für den Rest des Tages! Mit Gerichten aus Linsen, Süßkartoffeln und Quinoa hältst du deinen Kopf den ganzen Tag lang auf Hochtouren.



Damit du den ganzen Tag über konzentriert und leistungsfähig bleibst, ist die Wahl der richtigen Kohlenhydrate entscheidend. Langsame, komplexe Kohlenhydrate wie die in Quinoa, Haferflocken oder Vollkornprodukten sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel, was deinem Gehirn eine stetige Energiezufuhr garantiert. Das verhindert plötzliche Leistungstiefs, die oft nach dem Verzehr von einfachen Zuckern auftreten.

Zusätzlich sind Proteine (z.B. aus Hülsenfrüchten, Eiern oder Geflügel) wichtig für die Produktion von Neurotransmittern wie Dopamin und Noradrenalin, die deine Wachsamkeit und Konzentrationsfähigkeit steigern. Diese Neurotransmitter beeinflussen deine Motivation und deine Fähigkeit, dich auf Aufgaben zu fokussieren.

Um die Hirnleistung zu steigern, sind auch Zink und Eisen unverzichtbar. Sie spielen eine Rolle bei der Sauerstoffversorgung des Gehirns und der Signalübertragung zwischen Nervenzellen. Du findest Zink in Kürbiskernen und Hülsenfrüchten, während Eisen in rotem Fleisch, Spinat und Linsen steckt.



Leicht & schlau ins Wochenende – Ballaststoffe und Leichtigkeit für den Kopf

Zum Abschluss gibt's etwas Leichtes und Schlaues. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Quinoa, Gemüse und frisches Obst sind super für die Verdauung und geben dir gleichzeitig ein Gefühl von Leichtigkeit – genau richtig, um entspannt ins Wochenende zu starten. Leichte Mahlzeiten sorgen dafür, dass du dich mental klar und fit fühlst. Gönn dir etwas Gutes!



Ballaststoffe sind hier der Schlüssel – sie sorgen für eine gesunde Verdauung und helfen gleichzeitig, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Dies vermeidet nicht nur Heißhungerattacken, sondern sorgt auch dafür, dass du dich geistig klar und konzentriert fühlst.

Quinoa, Hummus, frisches Gemüse und Obstsalate sind perfekte Zutaten für leichte, aber nährstoffreiche Mahlzeiten. Ballaststoffreiche Lebensmittel fördern die Darmgesundheit, was sich wiederum positiv auf dein mentales Wohlbefinden auswirkt. Eine gesunde Darmflora sorgt für mehr Energie und Klarheit im Kopf – ein idealer Start ins Wochenende!

Außerdem enthalten viele Obstsorten wie Beeren oder Zitrusfrüchte reichlich Vitamin C, das nicht nur dein Immunsystem stärkt, sondern auch oxidativen Stress abbaut. Dieser entsteht oft durch Umweltfaktoren und kann die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Mit einer leichten, nährstoffreichen Ernährung schaffst du also die ideale Balance für Körper und Geist.





**Bonus-Tipp:
Hydrierung ist ebenfalls
entscheidend!**

Schon ein geringer
Wassermangel kann zu
Konzentrationsschwierigkeiten
führen.

Also achte darauf, genug zu trinken.



Sodexo Service Solutions Austria GmbH
Modecenterstraße 22 | 1030 Wien
at.sodexo.com