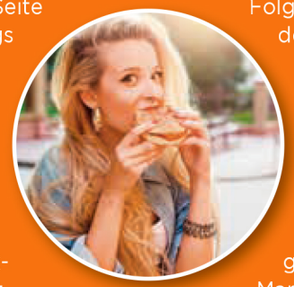
Appetit statt Hunger

So trickst das menschliche Gehirn das Hungergefühl aus

Prinzipiell ist Hunger überlebenswichtig, da er dem Körper zu verstehen gibt, dass ein Energiemangel vorliegt. Auf der anderen Seite steht allerdings der Appetit, den man nur schwer von Hunger unterscheiden kann – und der für verzichtbare Extra-Kilos sorgt.



✖ **Wer nur eine Kleinigkeit isst,** z. B. einen Schokoriegel, regt damit die Insulinausschüttung des Körpers an. In der Folge senkt sich der Blutzuckerspiegel und der Magen wartet auf den Hauptgang. Bleibt dieser aus, entsteht Hunger, obwohl kein Mangel vorliegt.

✖ **Ein einfaches Foto** von Essen reicht bereits aus, um Appetit zu erzeugen. Ähnliches gilt für intensive Essensgerüche.

✖ **Gesunde Snacks** wie Gemüsesticks, Obst oder Quark mit Haferflocken können an diesem Punkt Abhilfe schaffen.

Experten-Tipp

Cholesterin in der Norm – für gesunde Blutgefäße sorgen

Es wurde mehrfach wissenschaftlich nachgewiesen, dass fermentierter roter Reis (Inhaltsstoff: Monacolin K) zur Senkung des erhöhten Cholesterinspiegels (Gesamt- und LDL-Cholesterin) beiträgt. Die Wirksamkeit ist allerdings an die tägliche Zufuhr von 10 mg Monacolin K geknüpft. **Auch die Omega-3-Fettsäuren sind für ihre gefäßschützende Wirkung bekannt.** Viele Anwender von Kapseln mit Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl stören sich aber am Geschmack bzw. leiden unter Aufstoßen mit Fischgeruch. Omega-3-Fettsäuren, die aus Algen (vegan) gewonnen werden, stellen eine gute Alternative dar. Und schließlich freut sich das Herz über jede „Extraportion" Magnesium, wobei die organisch gebundenen Formen (z. B. Magnesiumcitrat) am Besten vom Körper verwertet werden.

Prof. Dr. rer. nat. Michaela Döll, JUVENTA Healthcare

Informationen unter Telefon (kostenlos) 0800 1010 972.

Tipps für gesundes Essen

Nahrung für die Nerven

Das Gehirn ist auf eine ständige Versorgung durch Nahrungsmittel angewiesen. Denn im Gegensatz zu Organen wie der Leber kann es wichtige Inhaltsstoffe nicht speichern. Dabei wirkt sich nicht jede Art von Ernährung gleich auf die komplexen Strukturen aus – einige Lebensmittel haben einen schützenden und sogar leistungssteigernden Effekt auf die grauen Zellen und sollten deshalb unbedingt in den Speiseplan integriert werden.

1) Nüsse

Nüsse sind die „Nervennahrung schlechthin". Vor allem Wal- und Haselnüsse sowie Pistazien helfen der Denkleistung dank hohem Vitamin B- und E-Vorkommen auf die Sprünge. **Kalium reguliert dazu noch den Blutdruck,** was selbst in Stresssituationen für einen ruhigen Puls sorgt.

2) Grüner Tee

Da Gehirn und Nervenzellen zu großen Teilen aus Wasser bestehen, ist es wichtig, stets genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Von den berühmten zwei bis drei Litern pro Tag hat vermutlich jeder schon gehört. Neben Wasser hat sich hierbei auch Grüner Tee behauptet – er erhöht die elektrische Leitfähigkeit, **verbessert so die Hirnfunktion und beugt auch noch Demenz vor.** Ob er kalt oder heiß getrunken wird, macht keinen Unterschied.

3) Brokkoli

Der Inhaltsstoff **Cholin regt das Wachstum neuer Gehirnzellen und Nervenbindungen an** – und ist vor allem in Brokkoli enthalten. Der regelmäßige Verzehr des Gemüses sorgt auf diese Weise für eine Steigerung von Hirn- und Gedächtnisleistung. Zusätzlich beinhaltet Brokkoli viel Vitamin K, das für kognitive Fähigkeiten wichtig ist.

Das Vitamin K in Brokkoli beugt auch Thrombose vor.

Fotos: Freepik / Solominphoto; Fotolia / puhhha

4) Roher Kakao

Die eigene Konzentration und Reaktionszeit steigert man mit rohem Kakao – bereits nach wenigen Minuten verbessern die darin enthaltenen Flavonoiden die Durchblutung des Gehirns, während die Antioxidantien der Bohnen positiv auf den gesamten Organismus einwirken. **Der Inhaltsstoff Tryptophan ist zudem eine Zutat des Glückshormons Serotonin, das Stress mindert.**

Je roher der Kakao in einem Schokoladenprodukt ist, desto gesünder sind die Nährstoffe.

5) Bananen

Tryptophan ist nicht nur in rohem Kakao, sondern auch in Bananen enthalten. Die Frucht ist zudem reich an Vitamin B6, Phosphor, Magnesium und Kalium. **Dieser Mineralstoff-Mix sorgt für eine optimale Sauerstoffversorgung des Gehirns.** Die Fruchtzuckerverbindungen wirken zusätzlich beruhigend auf den Körper ein.

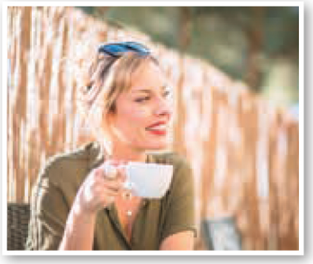
Fisch enthält leicht verdauliches und hochwertiges Eiweiß.

6) Fisch

Lachse, Thunfische und Sardinen enthalten besonders viele nützliche Omega-3-Fettsäuren. Diese haben nicht nur einen stärkenden Effekt auf das Herz, sondern auch auf die Psyche, **indem sie dem Körper gegen die Auswirkungen des Stresshormons Cortisol helfen.** Neben ihren Omega-3-Fettsäuren enthalten Fischgerichte außerdem Vitamin B, das die Nervenfunktionen stärkt. Wer den Geschmack von Fisch nicht mag, kann im Fachhandel spezielle Fischölkapseln kaufen, die einen identischen Effekt erzielen.

7) Koffein

Ob Kaffee oder koffeinhaltiger Tee: **Der Stoff blockiert bestimmte Rezeptoren im Gehirn, die für Vergesslichkeit und Angstgefühle zuständig sind.** Übertreiben sollte man es mit dem Genussmittel deshalb aber nicht: Mehr als drei Tassen Kaffee pro Tag können auch einen negativen Effekt erzielen.



8) Avocados

In einer Avocado befinden sich zahlreiche Vitamine der B-Gruppe, die für die Bildung entspannender Botenstoffe und eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit verantwortlich sind. Dazu verbessert die Avocado die Regenerationsfähigkeit von Nervenfunktionen. **Verantwortlich dafür ist das Vitamin B1, das auch als „Nervenvitamin" bekannt ist.** Ab und an darf die leckere Frucht gerne auf den Teller. Nur für eine Diät eignet sich das Obst nicht: Es gehört zu den kalorienreichsten Sorten.

Ein guter Start in den Tag

✖ **Eine gleichmäßige Energieversorgung** durch eine Kombination von Lebensmitteln mit langkettigen Kohlenhydraten kann die Konzentration fördern.

✖ **Vollkornbrot und Haferflocken** liefern viele dieser Kohlenhydrat-Ketten und sind deshalb ein ideales Frühstück.