
Schlau essen oder der „Tiger im Tank“

Haben Sie schon einmal versucht, Orangensaft oder Milch in Ihren Autotank zu füllen? Und dies natürlich in der Hoffnung, Ihr fahrbarer Untersatz würde Sie zu Ihrem Ziel führen, schnell, ruhig und problemlos? Wohl kaum.

Natürlich sagen Sie, welch' dumme Frage. Aber so wie es für ein Fahrzeug wichtig ist, die richtige „Nahrung“ zu liefern, gilt auch für uns Menschen der Grundsatz, dass Leistung nur erwartet werden kann, wenn die erforderlichen Grundbausteine zur Verfügung gestellt werden.

Dieser Beitrag beschränkt sich auf die (kognitive) Leistung und soll Anregungen vermitteln, wie die Konzentrations- und Denkfähigkeit im beruflichen Alltag optimiert werden können. Denn der mentalen Fitness kommt inzwischen – anders als in früheren Gesellschaften – „die“ Schlüsselrolle zu.

Leistungsfähigkeit ist abhängig von der Energiezufuhr im Hirn, der Bereitstellung von Botenstoffen für die Unterstützung sämtlicher Funktionen und Abläufe, sowie von der Geschwindigkeit und Kapazität der Reizleitung unseres Nervensystems. Ein faszinierendes aber extrem komplexes System, das zusätzlich natürlich noch von einer grossen Anzahl an weiteren Faktoren, wie Schlaf, Stress, dem allgemeinen Gesundheitszustand, dem psychischen Wohlbefinden, usw. beeinflusst wird.

Es leuchtet ein, dass eine möglichst konstante Ausnutzung der Kapazitäten über einen ganzen Tag hinweg nur durch eine kontinuierliche Zufuhr an Bausteinen gewährleistet werden kann. Hierbei handelt es sich um das wahrscheinlich zentralste Element des sogenannten Brainfoods. So ist es empfehlenswert, 3 Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen und selbst diejenigen, die morgens keinen Bissen hinunterbekommen, sollten es sich zu Herzen nehmen, ein paar geröstete Kerne zu knabbern oder ein kleines Birchermüsli zu geniessen. Eiweiss am Morgen, z.B. in Form von Eiern, Kräuterquark oder geräucherter Putenbrust, ist Garant für einen kraftvollen Einstieg in den Tag, aktiviert die Körperfunktionen und die Denkkapazität.

Nach dem Genuss eines leichten, eiweiss- und vitaminreichen Mittagessens entsteht kein Leistungstief, das den Arbeitsrhythmus verlangsamt. Wählen Sie doch ein feines Fischfilet oder ein Stück Fleisch vom Grill, kombiniert mit Saisongemüse oder einem frischen bunten Salat. Je mehr Beilage, wie Kartoffeln oder Teigwaren, Sie dazu

essen, umso träger fällt der Start in den Nachmittag aus. Eine mediterrane Variante mit Olivenöl versetzt in Ferienstimmung, schmeichelt dem Gaumen und macht die Mahlzeit leichter verdaulich als eine Rahmsauce. Lust auf etwas Süßes? Dann kann die Wahl auf ein kleines Dessert fallen, vielleicht einen frischen Fruchtsalat oder ein Griessköppli mit Beeren, anstatt sich am Nachmittag intensiv der Guetzlisnachtel in der Schreibtischschublade anzunehmen. Übrigens lässt sich ein solcher Power-Lunch auch problemlos vorbereiten und mitnehmen, sodass niemand auf einen Besuch im Restaurant oder der Kantine angewiesen ist. Eine warme Bouillon oder Suppe aus der Thermoskanne und die Aufbewahrung der Mahlzeit ausserhalb des Eisschranks sorgen auch im Winter für ausreichend Wärme.

Sollte der Blutzuckerspiegel trotz allem zwischen den Mahlzeiten absinken und die Konzentration nachlassen, so bieten sich Früchte, Trockenfrüchte, Nüsse oder Gemüsestengel als Snack an. Dies insbesondere, da z.B. Datteln und Feigen wertvolle Neurotransmitter enthalten – Botenstoffe, die die Kommunikation zwischen Hirn und Nerven verbessern und auf diese Weise die Aufmerksamkeit und Denkfähigkeit unterstützen.

Hinzuweisen ist ausserdem auf die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren (DHA), die ebenfalls zu einer verbesserten Denkleistung und Konzentration beitragen können. Enthalten sind sie in Kaltwasserfischen (Lachs, Makrele, Hering) und als Vorstufe in pflanzlichen Ölen (Raps, Leinsamen, Baumnuss). Eine Gemüsepfanne mit gebratenen Lachstreifen oder ein Pouletschnitzel mit Brokkoli und einem Baumnusspesto wären feine Varianten zum Lunch. Grüne Gemüse helfen dem Körper als Magnesium-Lieferanten ausserdem dabei, besser mit Stress umzugehen.

Unabhängig von dem WAS ist auch das WIE entscheidend. Es lohnt sich, 10 min. länger für die Mahlzeit einzuplanen, langsam und in Ruhe zu essen. So essen Sie nicht zu viel und das Essen liegt nicht wie ein Stein im Bauch. Stress verringert den Appetit und führt häufig dazu, am Abend doppelt zuzuschlagen oder zwischendurch den Kuchenteller im Kaffeeräumchen zu leeren.

Jeder weiß, wie wichtig Trinken für den menschlichen Körper ist. Da das Gehirn zu ca. 75 % aus Wasser besteht, ist offensichtlich, dass sich schon ein geringes Flüssigkeitsdefizit negativ auf das Denkvermögen auswirken kann. Unkonzentriertheit und Müdigkeit sind dabei die ersten Anzeichen eines Wassermangels, viele

verspüren auch leichte Kopfschmerzen. Das Blut wird bei einem Wasserdefizit visköser. Die für das Gehirn wichtigen Nährstoffe Sauerstoff und Kohlenhydrate können dann nur verlangsamt transportiert werden.

Da auch während der beruflichen Tätigkeit das Trinken häufig vernachlässigt wird, ist es empfehlenswert sich schon bei Arbeitsbeginn die notwendige Trinkmenge in sicht- und greifbare Nähe zu stellen und sie in regelmäßigen, kleinen Mengen zu verzehren. Dabei ist vor allem ein mineralstoffreiches Mineralwasser empfehlenswert. Dieses liefert dem Körper wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium. Alternativ bieten sich Kräutertee oder verdünnte Fruchtsäfte an, auch gegen einige Tassen Kaffee bei ausreichendem Flüssigkeitskonsum spricht nichts.

Zum Schluss das Wichtigste in Kürze: Das Hirn braucht für seine Aktivität Zucker und Sauerstoff. Eine gleichmässige Zufuhr gewährleisten ballaststoffreiche Lieferanten wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte. Eiweiss trägt nicht nur zu einem ausgeglichenen Zuckerhaushalt bei, sondern dient als Basis für jede Zellerneuerung, die Regeneration, das Immunsystem und die Bereitstellung von Steuerungskomponenten. Ausserdem ist eine kontinuierliche und ausreichende Versorgung mit Wasser elementar für eine hohe Anforderung an die Denkleistung. Bereits kleine Anpassungen im Berufsalltag können grosse Wirkung zeigen – eine Auseinandersetzung mit den eigenen Essgewohnheiten lohnt sich.
