

CHECKLISTE - BRAIN FOOD

Onlinepraxis für PNI & Energiemangel

Darm - Stress - Ernährung

Name, Vorname:

Geburtstag:

1. Omega-3-Fettsäuren

- **Fettreiche Fische:** Lachs, Makrele, Sardinen und Hering sind reich an Omega-3 (EPA und DHA), welche die Gehirnzellmembranen stärken und entzündungshemmend wirken.
- **Leinsamen, Chia-Samen, Walnüsse:** Gute Quellen für pflanzliches Omega-3 (ALA), das vom Körper teilweise in EPA und DHA umgewandelt wird.



2. Antioxidantien

- **Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren):** Reich an Anthocyanen und Flavonoiden, die oxidativen Stress im Gehirn reduzieren und die Gedächtnisleistung fördern.
- **Dunkle Schokolade (mindestens 70% Kakao):** Enthält Flavonoide und Koffein, die die Durchblutung des Gehirns fördern und stimmungsaufhellend wirken.
- **Grünes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl):** Enthalten Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin, die antioxidativ wirken und neurodegenerative Erkrankungen verlangsamen können.



3. B-Vitamine

- **Kornprodukte (Haferflocken, Quinoa):** Liefern B-Vitamine wie B1, B6 und Folsäure (B9), die die Nervenfunktion unterstützen und den Homocysteinspiegel regulieren, was vor Gehirnschäden schützt.
- **Eier:** Enthalten Cholin, das für die Bildung des Neurotransmitters Acetylcholin wichtig ist und Gedächtnis- sowie Lernprozesse unterstützt.
- **Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen):** Bieten Folsäure und andere B-Vitamine, die für kognitive Funktionen und die Stimmungslage wichtig sind.



4. Vitamin E

- **Nüsse und Samen (Mandeln, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse):** Vitamin E wirkt antioxidativ und schützt Gehirnzellen vor freien Radikalen, die mit dem Alterungsprozess und neurodegenerativen Krankheiten in Verbindung stehen.
- **Öle:** Enthalten ebenfalls Vitamin E und sind wichtig für die Zellgesundheit.



CHECKLISTE - BRAIN FOOD

Onlinepraxis für PNI & Energiemangel

Darm - Stress - Ernährung

Name, Vorname:

Geburtstag:

5. Magnesium

- **Dunkelgrünes Blattgemüse (Spinat, Mangold):** Reich an Magnesium, das hilft, Stresshormone zu regulieren und die Gedächtnisfunktion zu fördern.
- **Kürbiskerne:** Sehr magnesiumreich und enthalten auch Zink, das ebenfalls für kognitive Funktionen wichtig ist.
- **Hülsenfrüchte:** Eine gute Magnesiumquelle, die Stress reduzieren und die Konzentrationsfähigkeit verbessern kann.



6. Polyphenole und sekundäre Pflanzenstoffe

- **Kurkuma:** Enthält Curcumin, das antioxidativ und entzündungshemmend wirkt und die Produktion von Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) anregt, was die Gedächtnisleistung verbessert.
- **Grüner Tee:** Enthält Epigallocatechingallat (EGCG), ein starkes Antioxidans, das das Gehirn schützt und die Konzentration fördern kann.
- **Rotkohl und Rote Beete:** Reich an Anthocyanen und Nitrat, das die Durchblutung im Gehirn verbessert und die kognitiven Funktionen fördert.

7. Proteine und Aminosäuren

- **Mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte:** Enthalten Aminosäuren wie Tyrosin und Tryptophan, die zur Bildung von Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin beitragen und die Stimmung und kognitive Funktionen verbessern.
- **Joghurt und Kefir:** Reich an Aminosäuren und Probiotika, die die Darm-Gehirn-Achse unterstützen und kognitive Funktionen positiv beeinflussen können.

8. Zink und Eisen

- **Kürbiskerne, Cashewnüsse, Rindfleisch:** Zink ist wichtig für die Neurotransmitterfunktion und das Gedächtnis.
- **Hülsenfrüchte, Spinat, Fleisch:** Eisenmangel kann zu Konzentrationsschwäche führen; eisenreiche Lebensmittel fördern die Sauerstoffversorgung des Gehirns.



9. Wasser und Flüssigkeitszufuhr

- **Wasser und Kräutertees:** Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essentiell für die Konzentration, das Kurzzeitgedächtnis und die allgemeine Gehirnleistung.
- **Wassermelone, Gurke:** Lebensmittel mit hohem Wassergehalt tragen zur Hydratation bei.