



Brainfood

Fit im Kopf

BARMER

Nüsse: Powerfood für den Kopf

Unser Gehirn besteht zu einem großen Teil aus Fett – und genau deshalb sind hochwertige Fettsäuren so wichtig. Walnüsse liefern besonders viel Alpha-Linolensäure (Omega-3) sowie Vitamin E und Polyphenole. Sie schützen Nervenzellen vor oxidativem Stress, unterstützen die Durchblutung und fördern die Kommunikation zwischen den Nervenzellen.



Nährstoffkick fürs Köpfchen

Denken, Lernen und Erinnern funktionieren nur, wenn Milliarden Nervenzellen zuverlässig mit sich kommunizieren. Dafür braucht das Gehirn eine kontinuierliche Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen. Kalium, Magnesium, Eisen und B-Vitamine unterstützen die Energiegewinnung, die Reizweiterleitung und die Sauerstoffversorgung des Gehirns.



Helfer auf der Datenautobahn

Jeder Gedanke entsteht durch elektrische Impulse zwischen Nervenzellen.

Omega-3-Fettsäuren sorgen für flexible Zellmembranen und damit für eine schnelle Signalübertragung. Antioxidantien aus Beeren, Nüssen und Gewürzen schützen die empfindlichen Nervenzellen vor freien Radikalen und tragen dazu bei, geistig leistungsfähig zu bleiben.



Sprit tanken für die Schaltzentrale

Obwohl das Gehirn nur etwa zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht es rund 20 Prozent der täglichen Energie.

Entscheidend ist deshalb nicht möglichst viel Zucker, sondern eine gleichmäßige Versorgung mit Glukose aus Vollkorn, Obst und Hülsenfrüchten.

So bleiben Konzentration und Leistungsfähigkeit über Stunden stabil.



Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und Gestaltung: info@dr-ambrosius.de
Qualitätssicherung: micaela.schmidt@barmer.de
Fotos: istockphoto.com.
Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de



Weitere Informationen gibt es hier.