



Carsten Könneker
Chefredakteur
koenneker@gehirn-und-geist.de

CLEVERNESS GEHT DURCH DEN MAGEN

»Und – hast du deine Ernährung schon umgestellt?«, fragte ich meine Kollegin Katja Gaschler halb im Scherz, halb neugierig – nachdem sie sich zuvor intensiv mit dem Artikel »Schlau geschlemmt« zu unserem Titelthema Brainfood auseinandergesetzt hatte. »Und ob«, lautete ihre Antwort. »Hast du nicht bemerkt, dass ich mir neuerdings eine Quarkschnitte am Nachmittag gönne und weniger Kaffee trinke? Mehr als drei Tassen täglich sind nämlich schlecht für die Konzentration.« Huch, dachte ich, die skeptische Biologin folgt populären Ernährungstipps? Doch als ich den Beitrag von Ingrid Kiefer (S. 36) selbst gelesen hatte, war klar, warum er konkrete Wirkungen hatte. Denn was die Gesundheitspsychologin von der Medizinischen Universität Wien an vermeintlich schlichten Regeln für einen »gehirngerechten« Menüplan zusammenstellt, überzeugt durch eine solide wissenschaftliche Analyse, wie sich welche Nahrungsmittel auf unsere kognitive Leistungsfähigkeit auswirken.

Da das Gehirn etwa ein Fünftel der Energie verbraucht, die wir mit der Nahrung aufnehmen, wirkt sich unsere Ernährung ganz erheblich auf die Prozesse in unseren grauen Zellen aus – und darüber auf die geistige Fitness jedes Einzelnen. Anders formuliert: Wer einer anspruchsvollen Tätigkeit nachgeht, über Stunden munter, aufmerksam und konzentriert sein muss, geistig beweglich und kreativ, der hat mit dem, was er isst und trinkt, eine einfache, aber sehr effektive Steuerungsmöglichkeit. Und so folgen aus biopsychologischen Studien konkrete Menütipps für den Alltag. Mein Favorit: eine proteinreiche Zwischenmahlzeit vor wichtigen Besprechungen. Auf Deutsch: Tunfischsandwich!

Leckere Einsichten wünscht Ihr

Car R. Mönkel

PS: Mehr als 1100 Leserinnen und Leser haben im März online über das neue Titelbild abgestimmt. Das »siegreiche« Motiv zielt nun unser Cover. Vielen Dank noch einmal für Ihre rege Beteiligung!

AUTOREN IN DIESEM HEFT



Dirk Revenstorff, Professor emeritus für klinische Psychologie an der Universität Tübingen, erklärt im Interview (S. 55), warum bei Angststörungen, Schmerz oder Raucherentwöhnung eine Hypnotherapie helfen kann.



Die Ernährungswissenschaftlerin **Ingrid Kiefer** von der Universität Wien wertete für ihren Artikel zum Thema »Brainfood« (S. 36) die wichtigsten Studien der letzten Jahre aus.



Die eigentlichen Herren über den Speiseplan sind freilich unsere Emotionen: Das süße Geheimnis von »Glückskekse« und »Trosttrüffeln« erforscht der Psychologe **Michael Macht** von der Universität Würzburg (S. 44).



Brauchen wir ein Grundrecht auf Gedankenfreiheit? Der Psychiater und Philosoph **Henrik Walter**, Direktor des Zentrums für Nervenheilkunde der Universität Bonn, meint Ja! (S. 73)