

Das MiniMax-Prinzip

Minimaler Aufwand, maximaler Lernerfolg.





Bei Lern- und Prüfungsstress
klaren Kopf bewahren - das
wünscht sich jeder.

Die gute Nachricht:
mit dem, was wir tagtäglich in
unseren Körper reinstopfen,
können wir unsere Leistungs-
fähigkeit steuern.

Und zwar ganz einfach:
Abwechslungsreich essen, viel
trinken und Dein Hirn wird Dir
danken.

Unser Gehirn macht zwei Prozent von der Masse unseres Körpers aus. Es zapft allerdings 20 Prozent unserer Energie ab. Jeder vierte Atemzug geht für die graue Masse drauf. Als Treibstoff akzeptiert unser Gehirn nur Glukose. Was es zusätzlich am Laufen hält ist Flüssigkeit in seiner reinsten Form – Wasser.

Glukose ist ein Baustein der Kohlenhydrate. Er findet sich vor allem in Zucker und damit in allen süßen Lebensmitteln oder Getränken. Neben der Gehirnleistung lässt Glukose auch den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Das macht zwar kurzfristig leistungsfähiger, aber da der Körper mit Insulin dagegen reguliert, sinkt der Enthusiasmus schnell wieder. Nach dem rasanten Aufstieg folgt ein schneller Fall. Durch die hohe Glukosekonzentration und die daraus resultierende starke Insulinausschüttung, hat man anschließend sogar eine schlechtere Ausgangssituation als zuvor.

Das Glucose-Prinzip ist die Traubenzucker-Krux. Beginnt ihr direkt damit, die kleinen weißen Platten zu füttern, dann ist nach 30 Minuten erst einmal Schluss mit klarem Denken. Wenn überhaupt Traubenzucker, dann erst kurz vor Schluss (z.B. zum Ende einer Prüfung). Damit könnt ihr euch noch ein letztes Mal gezielt konzentrieren.

Das Hirn ist also besser in Schwung zu bringen und auf Touren zu halten, indem man komplexere Zucker einwirft, als reine Glukose. In Vollkornbrot, Obst und Gemüse ist das Hirnbenzin so gut verpackt, dass es den Motor langsam startet, aber länger am Laufen hält.

Lieber öfter essen, aber dafür weniger. Morgens, mittags und abends sollte gut gegessen werden, um satt, aber nicht schlapp zu sein (siehe Rezepttipps). Für das laufende Hirn ist

es am besten, es bekommt immer wieder kleine, mäßige Energieschübe. Zwischendurch mal eine Banane, ein Brot mit Käse oder eine Hand voll Nüsse sind da gut geeignet. Studentenfutter heißt ja nicht umsonst Studentenfutter. Falls man mittags in der Mensa doch mal zum Schnitzel gegriffen hat und der Bauch gerade mehr arbeitet als der Kopf, so kann man sich auch mal einen Kaffee gönnen. Der und Energiedrinks sind für Hirn, Herz und Hüfte auf lange Zeit allerdings eher nicht förderlich.

Die Schokolade muss nicht links liegen gelassen werden. Kakao dient als Stimmungsaufheller, sowie ab und an ein Bierchen. Alkohol lässt das Gelernte allerdings schneller vergessen und nach Schokolade schaltet das Hirn einfach kurz ab. Das also besser auf den Abend verschieben.

Fast & Food

Rezepte in 5,10 & 15 min

In der Mensa entscheidest DU – was auf den Teller kommt! Wähle lieber Reis-, Nudel-, Kartoffel-Gerichte. Auch als Beilage funktionieren diese besser als Pommes oder Kroketten. Bestimme die Portionsgröße selbst. Wähle lieber mehr Beilage als Fettige Hauptspeise. Nimm dir einen Salat dazu. Wenn du gerne Nachts isst, dann besser Obst als Pudding.



Essen Unterwegs

Nährwerte für eine Portion:

weniger Fett
mehr Kohlenhydrate.

Zeit: 2-5 min

Kosten: weniger als 1 €

Zutaten:

6 große Eßl. Nussmüli
1 kleiner Becher Magerjoghurt (0,1% Fett i. Tr.)
1 halber kleiner Apfel
3 Eßl. Beerenfrüchte-Mischung - Tiefkühlware
Honig nach Belieben

Vorbereiten:

3 Eßl. Beerenfrüchte am Abend zuvor im Kühlschrank auftauen lassen (oder frische Beeren kaufen – die haben auch gerade Saison - Kosten eben mehr.)

Nuss Power
am Morgen oder für Zwischendurch

Nährwerte für eine Portion:

Energie: 346 kcal
Eiweiß: 16 g
Fett: 13 g
KH: 40 g

Zubereiten:

Nussmüli auf eine Teller füllen
Joghurt darauf geben
Den Apfel klein schneiden und zusammen mit den Beeren auf dem Joghurt anrichten
Etwas Honig darüber verteilen

Fertig

Gerhinfutter: Nüsse und Beeren

Wir beginnen mit dem Omelett: Paprika in Würfel schneiden, Eier aufschlagen und mit Salz, Pfeffer Paprikapulver verquirlen. Mais, Paprikawürfel und Sonnenblumenkerne unterrühren.

Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Omelettmasse langsam in die Pfanne geben und Herd runterdrehen (unteres Drittel der Hitzezufuhr wählen) in Ruhe lassen und den Salat vorbereiten: Alle Zutaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden:

auf einem Teller anrichten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitrone und Olivenöl darüber geben.

Nach 7-8 Minuten schauen, ob das Omelett schon einigermaßen fest ist: Unter die Ränder schauen (mit einer Gabel anheben) um zu erkennen ob sie braun sind, dann wenden. Noch eine weitere Minute von der anderen Seite braten. Herausnehmen und in Streifen schneiden und auf dem Salat drappieren.

Fertig - Schmeckt auch kalt!

Ich wollt ich wär ein Huhn... Omelett & Salat

Nährwerte für eine Portion:

Zeit: 15 min oder mehr
Kosten: ca 1,10 Euro
Zutaten für den Salat:
2-3 Blätter Romasalat
1 Champignon
1 Tomate
6 Scheiben grüne Gurke
Dressing: Salz, Pfeffer, frische Zitrone, Olivenöl
Zutaten für das Omelett:
2 sehr kleine Eier
2 Eßl. Sonnenblumenkerne
1/8 rote Paprika
1/16 grüne Paprika
2 Eßl. Mais
2-Eßl Rapsöl für die Pfanne
Pfeffer & halber Teel. Salz, Paprikapulver oder Cayennepfeffer nach Belieben
Dazu eine Scheibe Vollkorntoast mit Butter

Energie 420 kcal
Eiweiß 21 g
Fett 28 g
KH. 20 g



H₂O

SALAT MIT OMELETT

Nudeln kochen, Tomaten halbieren und mit den Thunfisch unter die Nudeln heben. Abschmecken mit Pfeffer und Salz.

Fertig - schmeckt auch kalt!

Kochen kann Jeder: Spirelli mit Thunfisch

Nährwerte für eine Portion:

Zeit: 10 min
Kosten: ca. 0,90 €
Zutaten:
1 1/2 Tasse Spirelli, am Besten Vollkorn (120-150g)
1/2 Dose Thunfisch, in Öl (50g)
6-8 Cherrytomaten (100g)
Salz und Pfeffer

Energie 713 kcal
Eiweiß 28 g
Fett 18 g
KH: 108 g



APFEL SCHORLE

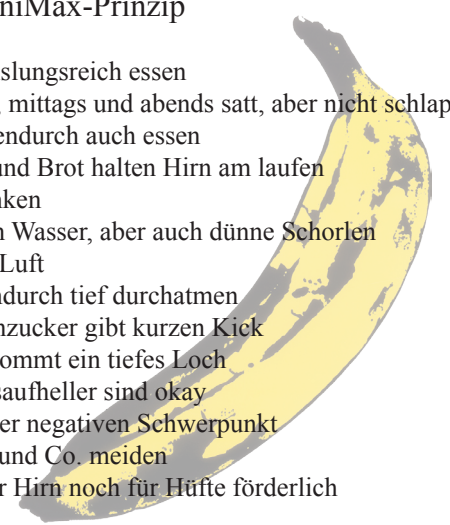
THUNFISCH NUDELN

Gerhinfutter: Eier, Sonnenblumenkerne, frisches Gemüse

Gehirnfutter: Thunfisch, Nudeln

1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag sollten drin sein. Trinken vergisst der ein oder andere gerne mal. Dabei ist gerade das unverzeihlich. Der Körper reagiert mit verminderter Leistungsfähigkeit, Schlappeheit und Kopfschmerzen. Daher sollte man stetig trinken. Am besten ist Wasser. Eine dünne Frucht- oder Gemüsesaftschorle ist ebenfalls in Ordnung (Wasser:Saft – 2:1). Es ist also eigentlich ganz einfach. Abwechslungsreich essen, viel trinken und dein Hirn wird es dir mit Aufmerksamkeit danken.

Das MiniMax-Prinzip

- abwechslungsreich essen
 - morgens, mittags und abends satt, aber nicht schlapp
 - zwischendurch auch essen
 - Banane und Brot halten Hirn am laufen
 - viel trinken
 - vor allem Wasser, aber auch dünne Schorlen
 - frische Luft
 - zwischendurch tief durchatmen
 - Traubenzucker gibt kurzen Kick
 - danach kommt ein tiefes Loch
 - Gemüsaufheller sind okay
 - haben aber negativen Schwerpunkt
 - Kaffee und Co. meiden
 - weder für Hirn noch für Hüfte förderlich
- 

Studentenfutter:

- Ein Mix aus Trockenobst und Nüssen. Meistens sind Rosinen, Mandeln, Cashewkerne, Erd-, Wal-, Hasel- und Paranüsse drin.
- Da drin wiederum steckt eine ganze Menge an guten Dingen.
- Dinge, die der Körper gut gebrauchen kann. Ungesättigte Fettsäuren, hochwertige Eiweiße, leicht verwertbare Kohlenhydrate, Vitamin B1 ...
- B1 braucht der Körper unter anderem für den Stoffwechsel der Kohlenhydrate. Quasi also als Transporter ins Hirn. Die Eiweiße sind super, um den Blutzuckerspiegel nicht so schnell in die Höhe zu treiben. Also wird lange und effiziente Leistung gebracht. Die ungesättigten Fettsäuren fördern nebenbei die allgemeine Gesundheit. Eine Nuss fürs Herz.
- Jeden Tag eine kleine Hand voll fördert einen leistungsfähigeren und gesünderen Körper.

Der Ernährungs-Check

Wie war deine letzte Woche? Schokoladentraum oder Gemüsehölle? Verschaffe dir mit dem Ampelcheck einen Überblick. Und: Sei ehrlich zu dir selbst. Kreuze an, in welchem Bereich du dich bei den Fragen befindest. Das richtige schätzen der Mengen ist nicht leicht, aber versuch es einfach mal.

Jetzt zähl die Kreuze im grünen Bereich.

4 – 6 grüne Kreuze

Sehr gut!

Du weißt, wie es am besten geht. Lass dich von stressigen Zeiten nicht zu sehr beeinflussen. Dein Körper arbeitet am besten so, wie du es dir letzte Woche hast ergehen lassen.

1 – 3 grüne Kreuze

Immerhin!

Zwar nicht perfekt, aber wer ist das schon. Kleine Kniffe können dir für eine höhere Leistungsfähigkeit helfen. Achte auf eine langfristige Verbesserung schlechter Gewohnheiten.

0 grüne Kreuze

Oh, oh!

Herzlichen Glückwunsch, innerer Schweinehund. Allerdings wird dein Körper so nicht lang durchhalten. Rappel dich auf, atme durch und mach kleine Schritte in die richtige Richtung.

Trinken	Wieviele Liter Wasser trinkst du täglich?		
	1,5 bis 2	nicht mehr als 1,5	weniger als 1
	Wieviele kleine Tassen Kaffee trinkst du täglich?		
	2 bis 3	3, manchmal 4	mehr
	Wieviel Alkohol trinkst du und wie häufig?		
Essen	gelegentlich und dann eher wenig	2-3 mal in der Woche, aber wenig	täglich und / oder viel
	Wie wichtig ist dir die Qualität deiner Lebensmittel?		
	Ich kaufe frische Lebensmittel, gerne Bio und achte auf die Herkunft	was der Supermarkt gerade hergibt, aber ausgewogen	Am liebsten esse ich Tiefkühlpizza
	Isst du täglich frisches Obst und Gemüse?		
	Ja, immer!	meistens	eher nicht
	Achtest du in "stressigen" Zeiten besonders auf gute Ernährung?		
	Ja, immer!	Wenn ich es schaffe	nie

!!! Jedes rote Kreuz sollte mindestens auf gelbes Niveau heraufgearbeitet werden. Genau: Arbeit! Änderungen bedürfen Anstrengung. Gib dir für die Arbeit an dir selbst lieber einen Tag mehr Zeit. Dann sind die neuen, besseren Gewohnheiten bald schon ganz alltäglich.

Der Expertenrat für die Prüfungssituation



Prof. Dr. med. Martin Storr
befasst sich mit dem Zusammenhang
zwischen Magen-Darm-Trakt und
Nervensystem.

Klinikum der Universität
München-Großhadern

Der Experte rät: Essen Sie grundsätzlich ausgewogen, gesund und ausreichend. Wer sich so im Alltag so verhält, sollte auch vor einer Prüfungssituation ganz normal essen. Allerdings auf keinen Fall zu fettig, denn das Blut soll dem Gehirn beim Denken und nicht dem Magen beim Verdauen helfen. Ideales Frühstück am Prüfungstag sind beispielsweise ein Müsli mit Honig oder ein Ei auf Vollkornbrot. Während der Prüfung darf auch gerne Traubenzucker eingeworfen werden. Als kurzfristiges Mittel zur Steigerung der Denkleistung ist das völlig in Ordnung.

Es gibt keine Lebensmittel die einem die Aufregung nehmen. Wer von sich selber weiß, dass er dazu neigt, sollte dies nicht unnötig verstärken mit Kaffee oder Energy-Drinks. Ganz abzuraten ist von der Einnahme von Medikamenten.

Wer nicht Essen mag, sollte sich zumindest sich mit einem Glas gekühlten Apfelsaftes überlisten, denn der Körper benötigt die darin enthaltenen Zucker um arbeiten zu können. Das eigene Empfinden: jetzt nicht essen zu können - bitte nicht übergehen. Wer dann trotzdem isst, riskiert Übelkeit.