

PALÄOPOWER Thema

FocusFood: Hellwach und konzentriert mit Genuss

Komplexe Denkvorgänge in der Altsteinzeit

Etwa **70.000 Jahre** vor heute: Jäger in Südafrika haben gerade eine **komplexe Aufgabe** zu bewältigen: Früher verwendeten sie Baumharz zum Verkleben von Waffenbestandteilen. Aber wenn so produzierte Speere auf ein Beutetier treffen, zersplittern sie gelegentlich zwischen Schaft und Spitze, denn bei Feuchtigkeit löst sich das Baumharz.

Die Jäger haben nun herausgefunden, dass die Zugabe der Erdfarbe Ocker einen **Komponentenklebstoff** ergibt, der die Speere stabiler macht. Allerdings ist die Herstellung aufwändig und benötigt viel **Aufmerksamkeit**. Denn es gilt die Feuertemperatur an die stets unterschiedlichen Harz- und Ockereigenschaften anzupassen, die physikalischen Veränderungen der Klebstoffkomponenten zu beobachten und den richtigen Zeitpunkt und die beste Position für das Einfügen der Steinspitzen in den Schaft zu ermitteln.



Abstraktes, komplexes Denken und gute Aufmerksamkeit sind für diesen Mehrschrittprozess gefragt – und bei unseren Vorfahren offenkundig vorhanden, wie die entsprechenden Funde aus Südafrika zeigen.

Gehirndoping?

Wer hat nicht schon darüber gegrübelt, wie er sein Gehirn schneller oder besser auf Trab bringen kann?

Die **koffeinhaltigen Klassiker** Kaffee und Tee nutzt fast jeder, um Aufmerksamkeit und Wachheit zu steigern, einige greifen auch zu Energy-Drinks. Aus den USA ist bekannt, dass dies alles immer weniger Menschen genügt. Sie verwenden bei Prüfungsangst oder Konkurrenzdruck im Beruf **verschreibungspflichtige Aufputschmittel** wie Modafinil oder Methylphenidat (Ritalin) - meist jenseits der zugelassenen Anwendung - um die Leistungskraft des Gehirns und das Selbstwertgefühl zu steigern



Gehirn-Doping nennt sich das, oder auch **Neuro-Enhancement**. Es wird auch in Deutschland zunehmend salonfähig – aber auch kritisch beäugt, denn die Nebenwirkungen können erheblich sein und nicht jeder ist davon angetan, Substanzen einzunehmen, deren Langzeitwirkungen im Gehirn noch nicht geklärt sind.

Natürliche Gehirnoptimierer versprechen eine nachhaltigere Möglichkeit, die Leistungskraft des Gehirns voll auszuschöpfen. Sie enthalten diejenigen Bausteine, aus denen der Gehirnbotenstoff (Neurotransmitter) Dopamin hergestellt wird. Dopamin steuert Konzentration, Wachheit, Motivation, Aktivität und Motorik – sorgt also dafür, dass wir hellwach, fokussiert und energiegeladen sind. „FocusFood“ sind genau solche Nahrungsmittel, die die Dopaminbildung ermöglichen.

Wie funktioniert FocusFood?

Zwei Faktoren sind entscheidend:

1. Die Baustoffe für die Dopamin-Bildung **müssen mit der Nahrung aufgenommen werden** – der menschliche Körper kann sie nicht selbst herstellen. Was wird dafür benötigt? Die **Aminosäure Tyrosin** (also ein Proteinbestandteil) und **Vitamin B6**. Aus Tyrosin wird in zwei Schritten mit Hilfe von Vitamin B6 Dopamin gebildet.
2. **Beide** Bausteine müssen **in ausreichender Menge** aufgenommen werden. Es ist wie beim Hausbau: Sind genügend Ziegel vorhanden, aber zu wenig Mörtel, kann das Haus nicht zu Ende gebaut werden und es steht lediglich ein Rumpf auf dem Grundstück. Bleibt dies dauerhaft so, dann droht daraus eine Bauruine zu werden. Übertragen auf Dopamin bedeutet dies: Wir laufen Gefahr, chronisch unkonzentriert und antriebslos zu werden, matt, müde, stressanfällig und teilweise sogar depressiv, wenn nicht beide Bausteine ausreichend vorhanden sind.

Das beste FocusFood sind diejenigen Nahrungsmittel, die **sowohl** einen hohen Gehalt an Tyrosin **als auch** an Vitamin B6 haben. Dazu zählen:

- **Fleisch:** Schwein, Rind/Kalb, Huhn, Lamm, Gans
- **Innereien:** Hühner-, Schweine-, Rinderleber; Rinderherz; Nieren von Kalb, Schwein
- **Fisch:** Thunfisch, Aal, Sardine, Lachs, Heilbutt, Hering, Makrele, Flunder

- **Krustentiere:** Flusskrebbs, Hummer
- **Hülsenfrüchte:** Sojabohne, Erdnuss, Linse, Kichererbse, Gartenerbse
- **Nüsse und Samen:** Sesamsamen, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnusskerne, Haselnusskerne, Mohnsamen
- **Glutenfreie (Pseudo-)Getreide:** Amaranth, Teff, Quinoa, Mais, Hirse, Buchweizen

Auffällig ist: Optimale Gehirnnahrung ist eher kohlenhydratarm, dafür reich an Protein und fettreichen Komponenten, sowie Vitaminen (und Mineralstoffen bei anderen Neurotransmittern). Das ist ganz im Einklang mit der menschlichen Ernährung, die zur Zeit der Jäger und Sammler an der Tagesordnung war und erst die Vergrößerung des Gehirns und seiner Leistungskraft ermöglicht hat.



In diesem Zusammenhang lohnt sich ein **Experiment**: Probieren Sie einmal aus, ob die Nahrungsmittel, die in dieser Phase der Menschheitsentwicklung **nicht** gegessen wurden, heute als **Energieräuber** auf Sie wirken: Glutenhaltige Getreideprodukte, Milch/Milchprodukte und Fertignahrung mit ihren Zusatzstoffen. Viele Menschen, die auf diese Nahrungsmittel verzichten, bemerken eine deutliche Steigerung Ihrer Wachheit und Konzentration. Wahrscheinlich ist unser Körper an diese evolutionär neuen Nahrungsmittel noch nicht optimal angepasst.

Volle Konzentration durch Genuss

Was können Sie ab sofort tun, um Ihr Gehirn mit Genuss auf Trab zu bringen und Ihre geistige Leistungskraft auch langfristig auf natürliche Weise zu optimieren?

1. Greifen Sie beherzt zu den **oben genannten Proteinquellen**: Fleisch, Innereien, Fisch (und bei besonderen Gelegenheit zu den Krustentieren). Vegetarier können auf Hülsenfrüchte ausweichen. Wählen Sie aus der obigen Liste Ihre **Lieblingsorten** (achten Sie auf gute Qualität: artgerechte Haltung und Fütterung der Tiere, damit die Zusammensetzung der Nahrungsmittel optimal ist) und genießen Sie **regelmäßig** davon.
2. Kombinieren Sie die **Proteinquellen auch mal mit Nüssen und Samen** anstelle von klassischen Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln: z.B. Huhn im Sesammantel zu einem Salat
3. Stellen Sie aus den genannten Nüssen und Samen immer **wieder neue Kombinationen an Studentenfutter** zusammen: Die perfekte Nascherei im Büro, unterwegs auf Reisen oder für alle Außendienstler, auf Wanderungen oder Radtouren und abends in gemütlicher Runde. Auch Arbeitskollegen oder Gäste freuen sich über diese Art von Power-Snack.

4. Leckere und einfache **Desserts** als wirksame Gehirnnahrung sind z.B. eine duftende Cashew-Creme oder mehlfreie Haselnuss-Kekse (passende Rezepte gibt es in der Steinzeitküche 2.0 unter www.palaeo-power.de)
5. Ersetzen Sie probierhalber (etwa eine Woche bis ein Monat) Getreideprodukte und Milchprodukte durch leckere **Jäger-und-Sammler-Alternativen** und lassen Sie Fertigprodukte links liegen. Beobachten Sie den Effekt...



Wenn es doch einmal kurzfristig einen Aktivitätsschub geben soll, wirken nachweislich **Aromen und Essenzen** aus **Rosmarin, Lavendel, Zitronenverbene (Eisenkraut), Kardamom, Bitterorange (Pomeranze)** als

- Gewürze
- Tee
- Massageöl- oder Badezusatz
- sowie als Raumduft

kleine Aktivierungswunder.

Es kann also ein echter Genuss sein, die **optimale Gehirnleistung auf natürliche Weise** anzuregen – ganz zu schweigen vom Hochgefühl, wenn dadurch die Geistesblitze ein Feuerwerk feiern.

FocusFood-Rezepte

Sehr viele der PaläoPower-Rezepte enthalten Tyrosin und Vitamin B6, sind also echtes FocusFood.



Die Rezepte können Sie erwerben in der „**Steinzeitküche 2.0**“ unter www.palaeo-power.de

Quellen:

- Paul, S. 2012. PaläoPower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss. C.H. Beck Verlag, München (2. Auflage)
- Wabner, D., C. Beier (Hrsg.). 2012. Aromatherapie: Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis. Urban & Fischer Verlag, München (2. Auflage)
- Wadley, L., et al. 2009. Implications for complex cognition from the hafting of tools with compound adhesives in the Middle Stone Age, South Africa. PNAS 106(24):9590-94

Bildnachweis:

Gehirn: Ilenia Pagliarini, www.fotolia.com; Jongleuse: Fotomenne, www.fotolia.com; Ausrufezeichen: Logostylisch, www.fotolia.com; Duftende Kräuter: emmi, www.fotolia.com; Huhn: Carmen Steiner, www.fotolia.com

Stand: Februar 2014