

Anregungen zur Unterstützung anhaltender, geistiger Leistungsfähigkeit durch sinnvolles Ernährungsverhalten

Gerade motivierte Lehrkräfte werden während des Unterrichtes, im Umgang mit Schülern und Kollegen fortwährend intensiv gefordert. Dazu kommt die Vor- und Nacharbeit des Unterrichtes und die oftmals umfangreichen Korrekturen. Dies zusammen erfordert langanhaltende, hohe Aufmerksamkeit und belastbare geistige Leistungsfähigkeit.

Das Gehirn als Zentrum der geistigen Tätigkeit und des physiologischen Räderwerks Körper wird von vornherein vorrangig mit den notwendigen Energieträgern und Stoffen versorgt. Ist das Essen ausgewogen und der Lebensstil der Tätigkeit als Lehrer angemessen, so braucht natürlich keine besondere „Diät“ beachtet zu werden.

In diesem Beitrag geht es deshalb nur um einige Anregungen, mit denen die Dauerleistungsfähigkeit des Gehirns unterstützt werden kann.

1. Ist es nicht möglich einem **plötzlich einsetzenden, ausgeprägten Leistungstief** z. B. durch eine entspannende Pause auszuweichen, so unterstützen süßen Nahrung und Getränke durch die schnelle Aufnahme der enthaltenen Einfach- und Doppelzucker in das Blut (= durch ihren hohen glykämischen Index GI) einen raschen Blutzuckeranstieg. Sie wirken damit als schneller, kurzfristig wirksamer **Energieschub** dem Leistungsabfall entgegen.

Aber **Achtung**: Risiko der zu hohen, unkontrollierten Energieaufnahme. Zurückhaltung und Vorbeugung ist angebracht!¹⁾

2. Genießt man (Vollkorn)Brot, Kartoffeln und leckeres Gemüse so nimmt man damit Mehrfachzucker auf. Auf diesem Weg wird der Blutzucker längere Zeit stabil höher gehalten, denn diese Kohlenhydrate müssen durch die Verdauung erst abgebaut werden bevor sie in das Blut aufgenommen werden können. Sie haben einen niedrigeren GI und erleichtern es als **anhaltende Energiequelle**, die **Dauerleistung** an hoher Konzentration und ausgeprägtem Gedächtnis zu erbringen.

3. Bei den Fetten ist darauf zu achten, dass sie Omega-3-Fettsäuren (= eine Bausteinart des Fettmoleküls) enthalten, wie das z. B. bei Hering und Lachs der Fall ist. Rapsöl und Walnüsse z. B. sind pflanzliche Quellen der Vorstufe, die der Körper umwandeln kann. Omega-3-Fettsäuren bieten unserem Körper die **Rohstoffe für den Aufbau der Nervenzellwände**.

Auch hier **Achtung**: Weniger geeignete und zu viele Fette neigen die Energiebilanz schnell zu stark auf die Seite der Aufnahme! Sie ermüden außerdem unnötig: **Ein voller Bauch studiert nicht gern**, das kennt jeder.

4. Hilfreich ist auch die ausreichende **Versorgung mit ungesüßten Getränken** (s. „Empfehlungen für eine ausgewogene, die Gesundheit unterstützende Ernährung“, unter Punkt 7, BLV-Magazin 3-2016, S. 35). Dies fördert anhaltende Leistungsfähigkeit.

5. Auch die **Häufigkeit der Mahlzeiten** und ihr jeweiliger **Umfang** ist ein Aspekt der leistungsunterstützenden Ernährung. Die Hauptmahlzeiten sollten nicht zu umfangreich sein, aber auch nicht ganz ausfallen. Ihre Ergänzung durch leichte Zwischenmahlzeiten wie Obst oder Joghurt erhalten die Leistungsbereitschaft.

Insgesamt wird somit Heißhungerattacken vorgebeugt. Diese haben außer Leistungsschwäche auch die Gefahr, zu schnell und dadurch zu viel in sich hineinzustopfen – mit entsprechenden Folgen.

Eine wichtige Maßnahme für gute Leistungsbereitschaft ist es auch, den Arbeitstag **nicht ohne Frühstück** zu beginnen²⁾.

6. Ein weiterer Hinweis betrifft den **Arbeitsrhythmus**. Gerade bei lange andauernder Leistungsbeanspruchung ist eine **Taktung** sehr hilfreich: Nach etwa 50 Minuten ungefähr 10 Minuten Unterbrechung.

Das entspricht der Dauer der Unterrichtsstunden. Situationswechsel und lockerere Momente sind bereits eine kleine Entspannung. Pausen sollten aber unbedingt eingehalten werden. Rückzugsmöglichkeiten wie an den Gewerblichen Schulen Waldshut³⁾ können Nachahmer gebrauchen!

Bei der gleichbleibenden Situation an Schreibtisch und Bildschirm bewirkt Taktung spürbar verbesserte Gedankenarbeit und deutliche Entlastung der Augen sowie der Hals- und Rückenmuskulatur.

7. Wichtig für die kognitive Leistungsfähigkeit ist auch ausreichender und **tiefer Schlaf**. Abgesehen von der Erholung des Körpers geschieht in dieser Zeit die Verarbeitung des Tagesgeschehens. Im **Deltaschlaf** (= Tiefschlaf) entsteht das Langzeitgedächtnis⁴⁾, das eine der Grundlagen der geistigen Leistungsfähigkeit ist.

Zusammenfassend läßt sich also sagen, dass die hohen Anforderungen an die Aufmerksamkeit, die Reaktionsfähigkeit, das Gedächtnis und andere Säulen der geistigen Leistung über Stunden unterstützt und abfallende Tiefs vermieden werden können, wenn ausgewogene und angemessene Ernährung beachtet wird. Außerdem ist Blutzuckerabfall zu vermeiden, sei es durch ein ausgefallenes Frühstück oder fehlende Zwischenmahlzeiten. Regelmäßige Unterbrechungen der Geistesarbeit und erholsamer Tiefschlaf sind weitere förderliche Verhaltensweisen, die weitgehend von den einzelnen Lehrkräften gesteuert werden können.

Christina Weis
c.weis@blv-bw.de

7.3.2017

Nach Häberle, Irma; Brainfood – Ernährung für Kopfarbeiter, UGBforum 1/17, S. 26/27; erweitert von Christina Weis; siehe auch Häberle, Irma, Brainfood – intelligent essen, Tausendschlaue, München, 2013; Links: <http://www.food-in-form.de/> und eine Leseprobe des Buches: http://www.food-in-form.de/wp-content/uploads/Haeberle_Brainfood_Leseprobe.pdf

Der Beitrag ist demnächst auch zu finden auf der **BLV-Internetseite** unter Start/Arbeit und Recht/Senior*innen/, dort bei IM BLICKPUNKT <http://blv-bw.de/arbeitsrecht/pensionaere/>

Literatur: ¹⁾ Wagener, Jessica, Wie es dir gelingt, im Büro nicht ständig Schokolade zu futtern, ZEIT, am 3. August 2016, http://ze.tt/so-gewinnst-du-den-kampf-gegen-die-snackbox/?utm_campaign=zonparkett&utm_medium=parkett&utm_source=zon sowie SWR Aktuell (früher SWR2-Landesschau) 19:30 Uhr, 7.3.2017

²⁾ Das betrifft natürlich auch die Schüler. Der folgende Link zur Innungskrankenkasse (IKK) weiß mehr dazu: <https://www.ikk-suedwest.de/medizin-gesundheit/schwangerschaft-und-kinder/gesunde-ernaehrung-fuer-schulkinder/>

³⁾ Siehe dazu Franz, Martin, „Ruhe im Rum“, BLVMagazin 1-2017, S. 36!!

⁴⁾ Fuchs, Stephan, Gute Nacht! Kulturgeschichte des Schlafens, SWR2 Wissen, 9.2.2017

Ich habe meine Ernährung umgestellt.
Die Keksdose steht jetzt links vom Laptop.

Trier 25.4.16

