

### Gesprächspartnerin

Dr. med. Antoinette J. Föhr-Keller leitet eine Praxis für Prävention und Gesundheit in Pfäffikon SZ. Als Spezialistin für Mikronährstoffe in der Medizin ist sie in Firmen im Gesundheitsmanagement tätig und betreut Schweizer Spitzensportler. Am 22. Januar 2008 leitet sie ein Seminar bei der ZGP ([www.zgp.ch](http://www.zgp.ch), [www.ajfoehr.ch](http://www.ajfoehr.ch)).



Ernährung und Leistungskraft:

# Den Denkapparat in Schwung halten

Gesunde Ernährung steigert die Konzentration und optimiert die Leistungskraft. Die Medizinerin und Gesundheitsberaterin Antoinette J. Föhr-Keller erklärt, weshalb vor allem Kohlenhydrate, Proteine und Fette als Bau- und Brennstoffe für Körper und Geist wichtig sind und welche Risikogruppen zu einem Mangel neigen.

**Persorama: Essen die Menschen heute am Arbeitsplatz gesünder als früher?**

*Antoinette J. Föhr-Keller:* Ich glaube nicht, dass wir heute am Arbeitsplatz gesünder es-

sen als früher. Eine grössere Auswahl heisst noch lange nicht gesünder im Sinne von ausgeglichener. Studien zeigen immer wieder, dass im Vergleich zu früher die Lebens-

«Der Hirnforscher Konrad Beyreuther vertritt ganz klar die Meinung, dass man «sich klug essen» kann.»

mittel nicht mehr die gleiche Menge an Mikronährstoffen enthalten. Weite Transportwege für Obst und Gemüse, Lagerzeiten, Kochen und Backen, Konservieren, Bestrahlen und industrielle Be- und Verarbeitung von Lebensmitteln sind Gründe. Wenn man bedenkt, dass Spinat nach drei Tagen Lagerung 70% der Folsäure verloren hat, ist das verhängnisvoll.

**Die Bestrebungen der Brainfood-Branche haben nicht nur gesundes Essen zum Ziel, sondern suggerieren, dass man «sich gescheit essen» kann. Welcher Zusammenhang zwischen Ernährung und Gehirnleistung gilt heute als gesichert?**

Der Hirnforscher Konrad Beyreuther vertritt ganz klar die Meinung, dass man «sich klug essen» kann. Nebst dem täglichen Gehirntraining im Sinne von «use it or lose it» («benütze es oder verliere es») spielt die Ernährung eine ganz entscheidende Rolle. Zucker ist der einzige Brennstoff, den das Gehirn verwerten kann. Ein konstanter Blutzuckerspiegel ist von entscheidender Bedeutung. Hohe Blutzuckerspitzen nach viel Zucker- und Kohlenhydratkonsum hingegen können verheerende Folgen auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Alltag haben. Problematisch ist auch, dass unser Gehirn, als das fettreichste Organ

überhaupt, die benötigten Fette nicht selber produzieren kann. Wir müssen diese Omega-3-Fettsäuren durch die Nahrung aufnehmen. Isst man nicht dreimal Fisch pro Woche, regelmässig Nüsse oder täglich etwas Leinöl im Müesli, so fehlen dem Organismus diese Omega-3-Fettsäuren. Nebst diesen sind die B-Vitamine und die Aminosäuren für unser Gehirn von zentraler Bedeutung. Die Zufuhr ist nur durch eine ausgewogene Ernährung gewährleistet.

**Was ist bei der Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren, B-Vitaminen und Aminosäuren – sprich Mikronährstoffen – zu beachten? Welche Folgen hat ein Mangel?**

Da die meisten Mikronährstoffe essenzielle Stoffe sind, d.h. nicht selber vom Körper produziert werden, müssen diese täglich über unsere Nahrung dem Körper zugeführt werden. Obwohl sie nur in sehr kleinen Mengen benötigt werden, gehören sie zu den wesentlichsten Nahrungsbestandteilen. Ohne sie finden zahlreiche Funktionen wie z.B. Wachstum oder Energieproduktion nicht ausreichend statt. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, brüchige Nägel, Blutarmut, offene Mundwinkel, Allergien, hoher Blutdruck und vieles mehr können die Folgen eines Defizits an Mikronährstoffen sein.

**Wie kann man mit natürlicher und ausgewogener Ernährung den nötigen Bedarf decken?**

Wer gesundheitsbewusst lebt, sich ausgewogen ernährt nach dem Motto: «Nicht zu süss, nicht zu viel, nicht zu fett», wird kaum Nahrungsergänzungen brauchen. Vor allem wer reifes Obst und Gemüse aus der Region in den Speiseplan einbaut, wer keinen Stress hat und regelmässig moderaten Sport treibt wird mit Mikronährstoffen in jeder Lebensphase gut versorgt sein.

**Wann sind Nahrungsergänzungen angebracht?**

Die Medizin spricht von Risikogruppen, die den täglichen Bedarf an Mikronährstoffen über die Nahrung nicht genügend aufnehmen können und/oder einen erhöhten Bedarf haben. Dazu gehören z.B. Menschen, die über 60 Jahre alt sind, auch Leute, die regelmässig Alkohol und Zigaretten konsumieren. Schwangere Frauen, stillende Mütter, Jugendliche, eifrige Freizeitsportler, aber auch all jene, die viel Stress haben und starken Umweltschadstoffen ausgesetzt sind. Menschen, die sich vegetarisch ernähren, haben oft einen Mangel an Vitamin B12.

**Weshalb ist ausgewogene Ernährung keine Gesundheitsversicherung?**

So umfassend die Gesundheit jedes Einzelnen ist, so komplex ist auch die «Gesundheit eines Unternehmens». Ein schlechtes Betriebsklima kann ebenso krank machen wie eine hohe Stressbelastung, falsche Ernährung und ein Mangel an Mikronährstoffen.

*Pia Somogyi-Sandmeier*

## Neuer Lohnausweis



Schweizer Lunch-Check  
8027 Zürich  
Tel. 044 202 02 08  
Fax 044 202 78 89  
[www.lunch-check.ch](http://www.lunch-check.ch)

# Lunch-Checks sind kein Lohnbestandteil.

Bis CHF 180.– pro Monat (CHF 2'160.– pro Jahr) müssen Verpflegungsbeiträge mit Lunch-Checks nicht als Lohn ausgewiesen werden. Sie sind deshalb auch von Sozialabgaben (AHV/IV/EO/ALV/NBU) befreit. Erfahren Sie mehr unter [www.lunch-check.ch/lohnausweis](http://www.lunch-check.ch/lohnausweis).