

BFW-Expertin: Gesunde Kost erhöht das Denkvermögen

Veröffentlicht am: 03.03.2020, 12:12

Pressemitteilung von: **Berufsförderungswerk Leipzig gemeinnützige GmbH // Michael Lindner**

Der 7. März steht im Zeichen des Tages der gesunden Ernährung. Im Berufsförderungswerk Leipzig (BFW Leipzig) wird über den Tag hinaus auf eine ausgewogene Kost Wert gelegt. Die Ernährungsexpertin Liane Neumann kennt ein paar Tricks für eine Leistungssteigerung beim Lernen.

Liane Neumann ist Ökotrophologin/Ernährungsberaterin am BFW Leipzig. Sie kümmert sich vorwiegend in Beratungen und Gruppengesprächen mit den Rehabilitanden um die gesunde Ernährung am BFW Leipzig. Dabei ist sie bemüht, das Thema im Alltag zu etablieren.

"Wir bieten jeden Tag ein fleischhaltiges, ein vegetarisches und ein Schonkostgericht an", berichtet Liane Neumann über das tägliche Angebot zur Mittagszeit im Casino der Bildungseinrichtung. "Gut 800 Portionen werden bei uns in der Küche selbst zubereitet. Daher haben wir auch direkten Einfluss auf die Qualität. Mit einer gesunden Ernährung kann jeder selbst sehr gut auf die eigene Denkleistung Einfluss nehmen", erklärt Liane Neumann in Hinblick auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im BFW Leipzig.

In den Einzelberatungen und Gruppengesprächen weist die Ernährungsberaterin immer wieder darauf hin, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise das Gehirn mit allen erforderlichen Nährstoffen versorgt. "Das ist wichtig, weil unsere Rehabilitanden gut acht Stunden am Lernen sind, um Wissen aufzunehmen und für den späteren Arbeitsalltag abrufbar zu speichern", berichtet Liane Neumann und hat ein paar hilfreiche Tipps zusammengestellt, die über den Magen das Konzentrationsvermögen und die Denkleistung positiv beeinflussen können.

"Beginnen wir beim Trinken. Zwei Liter am Tag sorgen für eine gute Hirndurchblutung und geistige Frische. Daher hat es mich auch sehr gefreut, dass jeder hier im Hause eine Trinkflasche erhält, um sich an den Wasserspendern stets mit einem Getränk zu versorgen", steigt die Ökotrophologin ein.

"Ich beobachte, dass viele zuerst nach dem Salzstreuer greifen, wenn sie ihr Essen geholt haben, ohne überhaupt zu kosten", beschreibt sie ihre Beobachtungen im Casino. "Dabei sind unsere Speisen ausreichend gewürzt. Sechs Gramm Salz am Tag ist die normale Dosis. Das entspricht einem Teelöffel auf alle Mahlzeiten verteilt. Also, hier ist weniger mehr für die Gesundheit."

"Kräftiges Kauen erhöht nicht nur den Genuss beim Essen", so die Expertin, "sondern verhindert auch ein Trägheits- und Schweregefühl nach dem Essen. Man isst dadurch nicht zu viel und wird so mit ausreichend Energie für den Nachmittag versorgt ohne müde zu werden."

Weiterhin verweist sie auf eine gesunde Mischkost mit ausreichend Ballaststoffen, Gemüse und Obst. Ihre Empfehlung: "Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse täglich sorgen für eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen, die für eine gute Leistungsfähigkeit von besonderer Bedeutung sind." Vollkornbrot zum Frühstück sorgt für eine lang anhaltende Sättigung und Energieversorgung. So lassen sich die kleinen "Snacks" zwischendurch vermeiden. "Regelmäßige Mahlzeiten gehören zur gesunden Ernährung", erzählt Liane Neumann. "Ein gutes Frühstück bringt das Gehirn auf Touren und man kann sich mit optimaler Konzentration den anstehenden geistigen Aufgaben widmen."

3.233 Zeichen

Erstellt: Michael Lindner/BFW Leipzig

Bildmaterial:

BU: Nicht nur zum Tag der gesunden Ernährung gehören Gemüse und Ost auf den Speiseplan. ©
Randy Fath, unsplash

Pressekontakt

Herr Michael Lindner
Pressesprecher

Berufsförderungswerk Leipzig gemeinnützige GmbH

Georg-Schumann-Straße 148
04159 Leipzig, Deutschland

Telefon: 0341 91750
E-Mail: presse@bfw-leipzig.de
Website: www.bfw-leipzig.de

Firmenportrait

Seit 30 Jahren ist das Berufsförderungswerk Leipzig als Spezialist auf dem Gebiet Teilhabe am Arbeitsleben (berufliche Rehabilitation) tätig. Hier werden Menschen ausgebildet und bedarfsorientiert unterstützt, die durch Krankheit oder Unfall aus dem gewohnten Arbeitsleben scheiden mussten. Mit individuellen Erprobungs-, Qualifizierungs- und Integrationsmaßnahmen werden neue Möglichkeiten für den Weg zurück ins Arbeitsleben angeboten. Die Angebote als überregionaler Dienstleister auf den Gebieten Beratung, Diagnostik und Assessment, Qualifizierung, Prävention und Rehabilitation stehen neben der Hauptstelle in Leipzig in den Außenstellen in Brand-Erbisdorf, Chemnitz und Döbeln zur Verfügung. Die Beruflichen Trainingszentren in Leipzig und Chemnitz ergänzen das Angebot speziell für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Die vielfältigen Leistungen sind ein wichtiger Beitrag, um Menschen die Rückkehr in das Arbeitsleben zu ermöglichen damit gleichzeitig dem Fachkräftemangel in der Wirtschaft zu begegnen. Darüber hinaus werden an der Bildungseinrichtung verschiedene Kurse der beruflichen Weiterbildung angeboten.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>