

Tabellen V

Nahrungsmittel und geistige Leistungsfähigkeit

Kurzzusammenfassung

Der Autor

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Professor an der Universität Mannheim/Heidelberg. Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT® (Integratives/interaktives Hirnleistungstraining/Hirnfunktionstraining) und des Brainjogging® sowie Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 100 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises.

Korrespondenzadresse:

Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070

© by B. Fischer,

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

in Kooperation mit der [Memory-Liga e. V. Zell a. H.](#)

sowie dem Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD® Karlsruhe und Wissioemed® Haslach

Edition 15

Kurzzusammenfassung

Nahrungsmittel und geistige Leistungsfähigkeit

Tägliche Einnahme

Morgens und nachmittags:

- **Zitronentee; Lavendeltee; Rosmarintee, Spanischer Salbei, Pfefferminze, Zimt, grüner Tee; Kaffee, Brot**
- **Kaugummi**
- **1 Tropfen Pfefferminzöl an die Schläfe**
- **Mittags vor einem „Nickerchen“ (nicht länger als 20 Minuten!!) ein Stück Brot , ein Apfel, eine halbe Banane oder ein Stück Obstkuchen**
- **Curry, Curcuma**

Abends vor dem Schlafengehen:

- **Melissetee – 3 Beutel Melissetee auf eine Tasse kochendes Wasser – 10 Minuten ziehen lassen.**
- **1 Stück Vollkornbrot oder 1 Apfel oder 1 Banane.**

Während des Schlafs

Setzen Sie sich nachts dem gleichen Geruchsreiz aus, den Sie am Tage während des Lernens verwendet haben. (z. B. Lavendel)

2 – 3 Mal pro Woche

- **2 – 3 Bananen oder Aprikosen zusätzlich**
- **Brokkoli**
- **Curry, Curcuma**
- **2 bis 3 Eier pro Woche**
- **2 bis 3 Mal 100 g Karotten pro Woche**
- **3 Mal pro Woche 2 Tassen Kakao mit Milch**
- **Milch**
- **Rosmarintee - 1 Teelöffel auf eine Tasse kochendes Wasser – 15 Minuten ziehen lassen.**
- **Salbeitee - 1 Teelöffel auf eine Tasse kochendes Wasser – 15 Minuten ziehen lassen.**
- **Sonnenblumenkerne**
- **Tomaten**
- **Weizenkeime**
- **Weizenkeimöl**
- **Weizenvollkornbrot**

1 mal pro Woche

- **Fisch – Hering Lachs, Makrele**
- **25 – 50 g Hefe**
- **Hefeflocken**
- **Leber, z. B. Hühnerleber**
- **Pilze (evtl. Pfifferlinge)**

Diese Aufzählung ist für gesunde Personen gedacht!