

Hier ein kurzes Quiz zur Gehirnernährung, damit Sie besser einschätzen können, inwieweit Ihre aktuellen Ernährungsgewohnheiten Ihre kognitive Gesundheit unterstützen:

1. **Wie oft essen Sie fettreiche Fischarten (wie Lachs, Makrele oder Sardinen)?**
  - a. Fast jeden Tag.
  - b. Mehrmals pro Woche.
  - c. Selten oder nie.
  
2. **Essen Sie regelmäßig andere Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind (wie Blaubeeren, dunkle Schokolade oder Nüsse)?**
  - a. Ja, nahezu täglich.
  - b. Gelegentlich.
  - c. Nein, selten oder nie.
  
3. **Wie oft verzehren Sie Lebensmittel, die reich an B-Vitaminen sind (wie grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte, Eier)?**
  - a. Jeden Tag.
  - b. Gelegentlich.
  - c. Selten oder nie.
  
4. **Wie oft setzen Sie sich Sonnenlicht aus (das bei der Produktion von Vitamin D hilft) oder essen Lebensmittel, die reich an Vitamin D sind (wie fettreichen Fisch, Käse oder Eigelb)?**
  - a. Jeden Tag mehrmals.



- b. Einmal am Tag oder mehrmals pro Woche.
  - c. Selten oder nie.
5. **Wie oft nehmen Sie Multivitamine oder andere Nahrungsergänzungsmittel, die auf die Hirngesundheit Einfluss haben?**
- a. Jeden Tag.
  - b. Gelegentlich.
  - c. Selten oder nie.
6. **Wie oft verzehren Sie Lebensmittel, die reich an Cholin sind (wie Eier, mageres Fleisch und Tofu)?**
- a. Nahezu jeden Tag.
  - b. Mehrmals pro Woche.
  - c. Selten oder nie.
7. **Wie oft essen Sie grünes Blattgemüse (wie Spinat, Kohl oder Mangold)?**
- a. Jeden Tag.
  - b. Gelegentlich.
  - c. Selten oder nie.
8. **Essen Sie regelmäßig Lebensmittel, die probiotisch sind (wie Joghurt, Sauerkraut oder Kimchi)?**
- a. Ja, fast täglich.
  - b. Gelegentlich.
  - c. Nein, selten oder nie.
9. **Wie oft trinken Sie grünen Tee oder konsumieren Lebensmittel/Getränke, die reich an L-Theanin sind?**
- a. Jeden Tag mehrmals.
  - b. Einmal am Tag oder mehrmals pro Woche.
  - c. Selten oder nie.
10. **Essen Sie häufig Lebensmittel, die reich an Kurkumin sind (wie Kurkuma)?**
- a. Ja, jeden Tag.



- b. Gelegentlich.
- c. Nein, selten oder nie.

**11. Wie oft verzehren Sie Lebensmittel, die reich an Magnesium sind (wie grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen)?**

- a. Fast jeden Tag.
- b. Mehrmals pro Woche.
- c. Selten oder nie.

**12. Wie oft konsumieren Sie Lebensmittel, die präbiotisch sind (wie Zwiebeln, Knoblauch, Bananen und Haferflocken), um Ihre Magen-Hirn-Achse zu stärken?**

- a. Jeden Tag mehrmals.
- b. Einmal am Tag oder mehrmals pro Woche.
- c. Selten oder nie.

**13. Wie oft verzehren Sie Lebensmittel, die reich an Protein sind (wie mageres Fleisch, Tofu, Bohnen und Hülsenfrüchte), die Aminosäuren liefern, welche notwendig für die Produktion von Neurotransmittern sind?**

- a. Fast jeden Tag.
- b. Gelegentlich.
- c. Selten oder nie.

**14. Wie viel trinken Sie? Trinken Sie die empfohlenen acht Gläser Wasser täglich?**

- a. Fast jeden Tag.
- b. Gelegentlich.
- c. Selten oder nie.

**15. Verzehren Sie regelmäßig flavonoidreiche Lebensmittel (wie Zitrusfrüchte, Beeren, Zwiebeln, Petersilie, dunkle Schokolade)?**

- a. Ja, jeden Tag.
- b. Gelegentlich.
- c. Nein, selten oder nie.



Auswertung:

Geben Sie sich 3 Punkte für jedes a).

Geben Sie sich 2 Punkte für jedes b).

Geben Sie sich 1 Punkt für jedes c).

- 35–45 Punkte: Exzellent! Ihre Ernährungsgewohnheiten scheinen Ihre Hirngesundheit in höchstem Maß zu unterstützen.
- 25–34 Punkte: Sie sind auf dem richtigen Weg, aber Sie können sich noch verbessern. Überlegen Sie, ob Sie weitere hirnfrendliche Lebensmittel in Ihre Ernährung aufnehmen und das langfristig beibehalten sollten.
- 16–24 Punkte: Ihre Ernährung könnte ein paar Anpassungen gebrauchen, um Ihre Hirngesundheit besser zu stützen. Überlegen Sie sich, regelmäßig weitere Nährstoffe und Lebensmittel in Ihre Ernährung einzubauen, die Ihre Hirngesundheit besser unterstützen.
- 15 Punkte: Ihre aktuelle Ernährung unterstützt möglicherweise Ihre Hirngesundheit nicht optimal. Jetzt wäre eine gute Gelegenheit, mehr hirnfrendliche Lebensmittel in Ihre Ernährung zu integrieren und über Nahrungsergänzungsmittel nachzudenken, welche die Hirngesundheit unterstützen.

Beachten Sie, dass dieses Quiz nur allgemeine Anhaltspunkte liefern kann und keine professionelle Ernährungsberatung ersetzt. Lassen Sie sich stets von Fachleuten im Gesundheitsbereich oder Ernährungsberatern unterstützen, wenn Sie einen Speiseplan entwerfen wollen, der Ihre individuellen Bedürfnisse unterstützt.

🕒 **Kwik Start**

Geben Sie dieses Quiz an Freunde und Verwandte weiter und sprechen Sie über Ihre Ergebnisse.