



Prof. Dr. Sabine Paul

Brainfood statt Brainfog

Prof. Dr. Sabine Paul ist **Molekular- und Evolutionsbiologin, Professorin für Food Management**, Bestsellerautorin und eine der bekanntesten Stimmen zu **Ernährung & geistiger Leistungsfähigkeit**. Sie verbindet Biochemie, alltagstaugliche Küche und Nervensystem-Regulation zu klaren, wirksamen Strategien für Konzentration, Stressresistenz und Schlaf. Zur Website: [Nerven-Power](#)

4 zentrale Fragen & die beste Antwort (gehirnbezogen)

Woran erkenne ich echtes „Brainfood“?

Antwort: Brainfood liefert **essenzielle Bausteine**, die der Körper nicht selbst herstellt (bestimmte **Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe**) plus **sekundäre Pflanzenstoffe** als „Booster“ für Gedächtnis, Stimmung, Lernen und Stressbalance. Dahinter steht **Biochemie** statt Modewort.

Was hat den größten Effekt auf Fokus & Energie?

Antwort: Proteinreiche Lebensmittel (z. B. Nüsse/Samen, hochwertiges Fleisch/Fisch) liefern die Vorstufen für **Neurotransmitter**. In **Kombination mit Kräutern & Gewürzen** entsteht ein Super-Effekt (z. B. **Nüsse + Chili, Fleisch + Rosmarin**).

Warum entstehen Brainfog-Phasen?

Antwort: Oft wirken zwei Faktoren zusammen: (1) **Nährstoffmangel** für Botenstoffe – der Motor stottert; (2) **Bauchhirn stört**: Entzündung/Leaky Gut, ungünstige Mikrobiota und Signale über den **Vagusnerv** funken ins Kopfhirn. Lösung: **Darmgesundheit** mitbehandeln.

Wie schnell kann ich gegensteuern?

Antwort: Erste Effekte sind oft **in wenigen Tagen** spürbar (z. B. **fermentiertes Gemüse** zu den Mahlzeiten, **Ballaststoffe**). Größere Darmthemen brauchen Wochen–Monate. **Gluten** und **Zusatzstoffe** können dauerhaft reizen – weglassen bringt vielen mehr Fokus & ruhigere Nächte.

3–5 prägnante Aussagen aus dem Gespräch

Brainfood = essenzielle Bausteine + Pflanzenstoff-Booster – dann wird das Gehirn zum Hochleistungsorgan.

Darm und Gehirn funken ständig: Das Bauchhirn kann den Kopf nebeln – pflege deinen Darm.

Fermentation nimmt Zucker-Spitzen raus, schützt Gefäße und stabilisiert den Blutzucker – gut fürs Gedächtnis.

Rosmarin: Prüfungs-Kraut – senkt Stress, schärft Konzentration; schon **riechen** hilft.

Wichtigste Tipps (praxisnah)

Protein zuerst denken: Jede Hauptmahlzeit startet mit einer **guten Proteinquelle** – liefert Vorstufen für Dopamin, Serotonin & Co.

Gewürz-Booster nutzen: **Rosmarin** für Fokus & Stressreduktion, **Pfeffer** für bessere Nährstoffaufnahme; **riechen** wirkt bereits.

Darm beruhigen: **Gluten & Zusatzstoffe** raus; **Fermentiertes** (1 EL/Portion) und **Ballaststoffe** (v. a. Pilze, Hülsenfrüchte) rein.

Blutzucker glätten: **Echtes Sauerteigbrot** statt Hefe/„Kunstsauer“; fermentierte Beilagen/Apfelessig für sanfte Kurven.

Alltagstaugliche Routinen: Wochen-Prep Hülsenfrüchte (einweichen/kochen, heiß in Schraubgläser), **Bittertropfen** zu Mahlzeiten, Abendessen mit Abstand zur Schlafenszeit.

Konkrete Handlungsbeispiele

„**3x3-Klarheitsroutine**“: 3 Protein-Mahlzeiten mit Kräuter-Booster + 3 EL **Fermentiertes** (zu den Hauptmahlzeiten) + 3x **Bitter-Impulse** (Wasser mit Bittertropfen). „**Sauerteig-Switch**“ (**2 Wochen**): Hefe/Industriebrot konsequent durch **echtes**

Sauerteigbrot ersetzen (oder glutenfreies Sauerteig-Pendant).

„**Gewürz-Fokus**“ (**vor Prüfungen/Meetings**): **Rosmarin riechen** oder in Dip/Öl einbauen; optional **Pfefferminzduft** im Auto/Büro für Wachheit.

Empfehlungen & weiterführender Link

Website & Newsletter: [Nerven-Power](#) – aktuelle Inhalte, Programme, Vorträge.

Weitere Aspekte (Motivation, Fehler, Tools)

Schnelle Effekte sind möglich, wenn Störfeuer entfernt und Fermentiertes/Ballaststoffe ergänzt werden.

Praxis statt Perfektion: Ein Vorbereitungsschritt pro Woche (Hülsenfrüchte, Fermente) erleichtert die ganze Woche.

Werkzeugkiste: Keimgläser/Schraubgläser, Gewürz-Set sichtbar griffbereit, Bittertropfen-Pipette für unterwegs.

Fazit – Bezug zur Hirngesundheit & Sofort-Umsetzung

Brainfog entsteht, wenn **Bausteine fehlen** und das **Bauchhirn stört**. Mit **Protein + Kräuter-Boostern, Fermentation, Bitterstoffen** und **Blutzucker-Stabilität** kommt innerhalb weniger Tage mehr **Klarheit & Ruhe** zurück. **Heute:** 1 EL Fermentiertes zu zwei Mahlzeiten, **Rosmarin riechen**, Hülsenfrüchte-Prep starten, **Nerven-Power** besuchen.