



KREUZWORTRÄTSEL

# BRAINFOOD

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16



1. Was lebt in extrem grosser Anzahl (ca. 100 Billionen) in unserem Darm?
2. Wovon ernähren sich die guten Darmbakterien?
3. Wovon ernähren sich die schlechten Darmbakterien?
4. Welcher Bereich wird von Zucker in unserem Gehirn aktiviert?
5. Woraus besteht unser Hirn zu 80%?
6. Wie heisst die Art der Lebensmittelverarbeitung, für die es positive Bakterien wie Lactobacillen braucht?
7. Womit kannst du Lebensmittel besser verdaubar machen und gleichzeitig geschmacklich aufpeppen?
8. Womit kannst du die überlebenswichtigen Fettsäuren zuführen, auf welche das Hirn angewiesen ist?
9. Welches Getreide liefert besonders viele B-Vitamine und Nahrungsfasern?
10. Wo befindet sich 80% des Immunsystems?
11. Welche Eiweissquelle ist besonders hirnfreundlich?
12. Was gilt als perfekter Brainfood?
13. Wie lassen sich verschiedene Brainfood-Lebensmittel ganz einfach miteinander verbinden?
14. Welche Art von Gemüse gilt als Brainfood schlechthin?
15. Was ist neben der klugen Ernährung auch sehr wichtig für eine gute Hirnfunktion?
16. Brainfood wirkt sich positiv aus aufs...

