

# Alles klar im Kopf?

## Tipps für bessere Konzentration

Egal ob beim Lesen oder bei der Arbeit – es gibt Tage, da kann man sich einfach nicht auf eine Sache konzentrieren. Wenn wir häufig den Faden verlieren, kann das viele Ursachen haben: Zum Beispiel zu wenig Schlaf, Stress oder Sorgen. Es kann aber auch ein Nährstoffmangel dahinterstecken – vor allem dann, wenn wir uns über eine längere Zeit nicht gut konzentrieren können.



Foto: Rido/stock.adobe.com

## Auf Nährstoffversorgung achten

B-Vitamine (B1, B2, B6, B12 und Folsäure) sind wichtig für die Energieversorgung im Gehirn. Ein Mangel führt zu Konzentrationsproblemen, kann uns vergesslich, nervös und müde machen. Die meisten B-Vitamine können wir in ausreichender Menge durch die Nahrung (zum Beispiel durch Vollkornprodukte) aufnehmen. Vitamin B12 allerdings ist hauptsächlich in tierischen Produkten enthalten.

Deshalb müssen insbesondere Vegetarier und Veganer ihre B12-Versorgung im Blick haben, denn durch eine rein pflanzliche Ernährung kann diese nicht sichergestellt werden. Hier kann die Einnahme von Vitamin B12 in Form von Mikronährstoffpräparaten sinnvoll sein. Auch die Einnahme von Ginkgo kann die Konzentration verbessern. Die enthaltenen Pflanzenstoffe fördern die Durchblutung im Gehirn und können es mit ausreichend Sauerstoff und Energie versorgen.

Weitere Helfer sind die Aminosäuren Taurin und Kreatin. Taurin ist wichtig für die Entwicklung des Nervensystems und die Stabilität der Nervenzellen. Kreatin ist ein bedeutender Energiespeicher im Körper. Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme von Kreatin dem Gehirn hilft, nicht so schnell zu ermüden.

- Infos unter: [www.vitamindoctor.com/Konzentration](http://www.vitamindoctor.com/Konzentration) [1]

## Störquellen vermeiden

Der Arbeitsalltag ist oft geprägt von Unterbrechungen. Entweder klingelt das Telefon, eine unerwartete E-Mail trudelt ein, die direkt beantwortet werden muss, oder es steht plötzlich ein Kollege mit dringenden Fragen im Büro. Sich dann direkt wieder auf die eigentliche Aufgabe zu konzentrieren, fällt vielen schwer.

Schaffen Sie sich deshalb eine möglichst ruhige Arbeitsumgebung. Kopfhörer (mit oder ohne Musik) können dabei helfen, stressige Hintergrundgeräusche auszublenden. Außerdem sollten Sie während der Arbeit Ihr Privathandy in der Tasche lassen, um zwischendurch nicht abgelenkt zu werden. Damit

Sie nach Feierabend den Stress im Büro lassen und wirklich zur Ruhe kommen, sorgen Sie für einen angenehmen Ausgleich im Alltag. Das kann Sport sein, aber auch Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi oder Autogenes Training. So können Sie besser schlafen und mit neuer Energie in den nächsten Tag starten.

**Quelle:** A&O Gesundheit Medien- und Verlagsgesellschaft mbH,  
12.12.2019

Forum "Gesundes Wahlstedt"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

**Quellen-URL:** <http://www.gesundes-wahlstedt.de/aktuelles/alles-klar-im-kopf>

**Verweise:**

[1] <http://www.vitamindocor.com/Konzentration>