

## Junkfood macht dumm

Eine Studie stellte fest, dass bereits nach einer Woche Verzehr von übermäßigen fetten und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln die Gedächtnisleistung beeinträchtigt wird.



...

5i W X Y]b '\_i fnnY]h][ Yf' J YfnY\ f' j cb ' k b\_ZccX'\_Ubb'g]W bY[ Uhj] 'Ui Z  
X]Y'; Y\ ]fb`Y]ghi b[ 'Ui gk ]f\_Ybžk ]Y'; cfgW i b[ gYf[ YVb]ggY'XYf  
Ui ghfU]gW Yb' l b]j Yfg]hÀhBYk 'Gci h\ 'K U`Yg'fl BGK £nY][ Yb"  
9fgha U][ '\UVYb': cfgW Yf'bUW [ Yk ]YgYbžXUgg'F UhhYbžX]Y'a ]h  
gY\f'Zhh! 'i bX'ni W\_Yf\U'h][ Ya ': i hhYf'[ YZØhhYfh'k i fXYbžbUW  
VYfY]hg'Y]bYf'K cW Y'i b hYf'; YXA W h]gg hÒfi b[ Yb ``]hhYb"  
=b hYfYggUb hYfk Y]gY'k UfYb'X]Y'9f[ YVb]ggY'VY]F UhhYbžX]Y'nk Uf  
[ Ygi bXYg'; i hhYfžUVYf'Ni W\_Yfk UggYf'Yf\ ]Y'hYbžÀ\ b' ]W "

8]Y'; YXÀWXhb]ggWXÀX][ i b[ 'VYnc[ 'g]WX'Ui Z'X]Y'K ]YXXYfYf\_Ybbi b[ j cb'CfhYbž'k cVY]X]Y'H]YfY'DfcV'Ya Y'\UhYb'ni 'a Yf\_Ybž'k Ybb Y]b'; Y[ YbghUbX'j YffØW\_h'k i fXY''8]YgY'H]YfY'']hhYb'Ui WX'i bhYf 9bhñØbXi b[ Yb'a '\ddcWXa dU'Yb'6YfY]WX'XYg'; Y\]fbgž'k Y'WX Yf a ]h'XYf'fÀi a ']WX Yb'9f]bbYfi b[ gZÀ\][ \_Y]h]b[J YfV]bXi b[ '[ YVfUWX h k ]f'k ]ggYbž'XUgg', VYf[ Yk ]WX h'9bhñØbXi b[ Yb'a '?ØfdYf Ui g`Øghž'UVYf'V]g'j cf'?i fnYa 'k Uf'i bg'b]WX h'VYk i gghž'XUgg'Yg Ui WX'ÝbXYfi b[ Yb'a ' ; Y\]fb' \Yfj c ffi Zh žgc'DfcZ'A Uf[ UfYh'A c ff]g j cb'XYf'a YX]n]b]gWX Yb'; U\_i 'hÀh'XYf'I BGK "

8Ug', VYffUgWX YbXY'Ub'XYb': cfgWX i b[ gYf[ YVb]ggYb']gh'X]Y GWX bY''][ \_Y]h'z a ]h'XYf'g]WX'X]Y'K U\fbY\ a i b[ gZÀ\][ \_Y]h j YfgWX'YWX hYfhY žgc'A c ff]g.' I bgYfYb'j cf'Ài Z[ Yb'8UhYb'ni Zc'[ Y ]gh'X]Y'GWXÀX][ i b[ 'Ui WX'b]WX h'fYj Yfg]VY'ž'k Ybb'X]Y'F UhYb'k ]YXYf Ui Z'Y]bY[ Ygi bXY'9fbÀ\ fi b[ 'i a [ YghY'`h'k YfXYbž'k Ug'gY\f VYXYb\_']WX'']gh' 9]b][ Y'HY]'Y'XYg'; YXÀWXhb]ggYg'XYf'H]YfY'V']YVYb j cb'6YY]bhfÀWX h][ i b[ Yb'j YfgWX cbhž'i bX'XUg'i bUV\Àb[ ][ j cb'XYf'Yk Y]]] Yb'9fbÀ\ fi b[ ''5''Y'H]YfY'\_cbbhYb'['Y]WX Yfa U»Yb'[ i h 8]b[ Y'k ]YXYfYf\_YbbYbž'Y[ U'cV'g]Y'ni 'XYf'; fi ddY'a ]h[ Ygi bXYb : i hhYfž'k b\_ZccX'fbgY\f'ZYhh' i bX'ni W\_Yf\U'h][ ža ]h?i WX Ybž'7\]dg i bX'?Y\_gYbž'cXYf'ni f' [ Ygi bX'd'i g'Ni W\_Yf'; fi ddY'[ Y\ØfhYb" 8]Y'ZYgh[ YghY'`hYb'; YXÀWXhb]gj YfÀbXYfi b[ Yb'hfUhYb'Ui Z'bcWX VYj cf'; Yk ]WX hgi bhfYfgWX]YXY'nk ]gWX Yb'XYb'H]YfYb'ZYgh[ YghY'`h k YfXYb'\_cbbhYb" 8]Y'k Y]hYfY': cfgWX i b[ gUfVY]h'gc'`\_ÀfYbž'k ]Y 9bhñØbXi b[ Yb'a ' ; Y\]fb'XYf'H]YfY'a ]h'i b[ Ygi bXYf'9fbÀ\ fi b[ j Yf\]bXYfh'k YfXYb'\_ÒbbYb"

K ]f'j Yfa i hYbž'XUgg'X]Y'9f[ YVb]ggY'Ui WX'Ui Z'A YbgWX Yb ØVYfhfU[ VUF'g]bX'ž'gU[ h'A c ff]g'' 8]Y'9fbÀ\ fi b[ 'k ]f\_h'g]WX'']b' YXYa '5'hYf'Ui Z'XUg'; Y\]fb'Ui gž'UVYf'Y'À'hYf'k ]f'k YfXYbž'XYghc YbhgWX Y]XYbXYf']gh'g]Y'i bX'\_ÒbbhY'Ui WX'XYa '5VVUi '\_c[ b]h]j Yf : À\][ \_Y]hYb'Ybh[ Y[ Ybk ]f\_Yb" 8]Y': cfgWX i b[ 'VUi h'Ui Z'ZfØ\YfYf 5fVY]h'Ui Z'Ui g'XYf'FØW\_gWX'ØggY'Ui Z', VYf[ Yk ]WX h'[ Ync[ Yb k YfXYb'\_ÒbbYb" K Ybb'a Ub'VYYXYb\_h'XUgg'\_U'cf]YbfY]WX Yg 9ggYb'X]Y': i b\_h]cb'XYg'<]ddcWXa di g'j YfgWX'YWX hYfhž'gc' \_ÒbbhY Y]b'Yf\Ø\hYf'?cbgi a 'bcWX'ni gAhñ]WX'ni f'; Yk ]WX hgn i bU\ a Y VY]hfU[ Ybž'j bXYa 'XUg'Yd]gcX]gWX Y'; YXÀWXhb]g'VYY]bhfÀWX h][ h k ]fX'ž'Yf[ Àbnh'X]Y': cfgWX Yf]b" 8]Y'A YbgWX Yb'gY]Yb'g]WX

a Ø[ `]WX Yfk Y]gY`]\fYf`\_ØfdYfY][ YbYb `G][ bU`Y `k ]Y  
<Y]» \i b[ YfUhUhUW\_Yb `cXYf`GÀhh][ i b[ g[ YZØ\ ``k Yb][ Yf`VYk i ggh"  
f]Xk Ł

6Ygi WX Yb `G]Y`i bg`Ui Z `ZY]gWX i bXWC "Uh