

Journal für

Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie

www.kup.at/
JNeurolNeurochirPsychiatr

Zeitschrift für Erkrankungen des Nervensystems

Buchbesprechung

Journal für Neurologie

Neurochirurgie und Psychiatrie

2005; 6 (3), 39

Homepage:

www.kup.at/

JNeurolNeurochirPsychiatr

Online-Datenbank
mit Autoren-
und Stichwortsuche

Indexed in
EMBASE/Excerpta Medica/BIOBASE/SCOPUS

Krause & Pachernegg GmbH • Verlag für Medizin und Wirtschaft • A-3003 Gablitz

P.b.b. 02Z031117M,

Verlagsort: 3003 Gablitz, Linzerstraße 177A/21

Preis: EUR 10,-

76. Jahrestagung

Deutsche Gesellschaft für Neurochirurgie

Joint Meeting mit der Französischen
Gesellschaft für Neurochirurgie



2025
1.–4. Juni
HANNOVER

www.dgnc-kongress.de

Im Spannungsfeld zwischen
Forschung und Patientenversorgung

PROGRAMM JETZT ONLINE EINSEHEN!



64. JAHRESTAGUNG

der Deutschen Gesellschaft für Epileptologie

10.–13. Juni 2026
Würzburg



© CIM Deiner Dege, Joseph/Karl 70
Deiner Dege, Joseph/Karl 70

BRAINFOOD – Fit im Kopf durch richtige Ernährung

**Univ.-Doz. Mag. Dr. Ingrid Kiefer, Prim. Univ.-Doz. Dr. med. Udo Zifko. Kneipp Verlag, 2005.
ISBN 3-7088-0041-9. 144 Seiten, durchgehend farbig illustriert, Klappenbroschüre. EUR 14,90/ Sfr 26,80,–.**

Vorliegendes Buch, verfaßt von der Ernährungswissenschaftlerin Univ.-Doz. Dr. Kiefer und dem Neurologen Univ.-Doz. Dr. Zifko, soll dem interessierten Laien einen Einblick in die Funktionsweise des Nervensystems und einen Überblick über neurologische Krankheiten, bei denen Ernährung eine Rolle spielt oder spielen könnte, bieten. Im Kapitel „Verbesserung der Hirnleistungen“ werden die möglichen Auswirkungen von Nahrungsmitteln auf den Hirnstoffwechsel übersichtlich zusammengefaßt. Das Statement „Der Mensch ist, was er ißt“ ist im Bezug zur Hirnfunktion überwiegend hypothetisch und wird auch von anderen medizinischen Richtungen strapaziert.

Ob die auf der eindrucksvollen Tabelle angeführten Nahrungsmittel auf den Seiten 58–59 wirklich Konzentration, Gedächtnisleistung, Lernleistung und -erfolg, Abrufen von Information, Wachheit, Entspannung und geistige Leistungsfähigkeit verbessern oder steigern, ist möglicherweise aus der Sicht der Ernährungswissenschaft mit dieser Klarheit zu behaupten, in der Neurologie sind diese Zusammenhänge noch nicht in die tägliche Praxis umzusetzen. Unser tägliches Brot, die evidenzbasierten Erkenntnisse, sind für Ernährungsbücher glücklicherweise noch nicht notwendig.

Die Beispiele zur Nahrungsumstellung und Ernährungsverbesserung sind illustrativ und der Vergleich der unterschiedlichen Diäten (z. B. Fast Food) macht nachdenklich. Originell sind die Ratschläge für Mahlzeiten und Empfehlungen für Ernährungs- und Snacks bei Besprechungen und Meetings.

Die Rezepte reichen vom Aufstrich über Suppen zu Haupt- und Süßspeisen, wobei letztere vermutlich eine läßliche Sünde sind, wenn die anderen strengen Vorschriften eingehalten werden.

Die Kochanleitungen sind präzise und schrittweise erklärt („Step by Step“) und werden mit Nährwerttabellen ergänzt. Darüber hinaus geben die zahlreichen Farbillustrationen eine optische Animation.

Mit der in Mitteleuropa gängigen Ernährung wird oft der tägliche Kalorienbedarf überschritten, die heutige Nahrungsvielfalt führt aber dazu, daß fast nie Mangelerscheinungen (z. B. Vitaminmangel) auftreten. Das Buch entspricht den derzeitigen Ernährungsempfehlungen, wobei die Autoren bemüht sind, Ernährung im Zusammenhang mit Hirnleistung, Funktion des Nervensystems und neurologischen Erkrankungen zu sehen. Dem Laien muß klar sein, daß die Empfehlungen keineswegs eine medizinische Lehrmeinung darstellen und auch nicht zur Selbsttherapie im Erkrankungsfall dienen können.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, daß vorliegender Band verständlich aufgebaut ist, durch Beispiele und Kochrezepte wird der Text belebt. Er regt zum Nachdenken über die individuelle Ernährung an und ermuntert den Leser, die Rezepte selbst auszuprobieren.

W. Grisold, Wien

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

☒ [Bilddatenbank](#)

☒ [Artikeldatenbank](#)

☒ [Fallberichte](#)

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

☒ [Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)