

Lösungen zu Schokolade;

Schokolade für das Gehirn

S. 9 1 Schlüsselwörter: Gehirn, Energie

Überschrift: Hoher Energieverbrauch des Gehirns

3 Kernsatz: Das Gehirn benötigt ein Funftel der Energie.

4 b) ein Funftel der täglich durch Kohlehydrate aufgenommenen Energie

c) All das wird ... – ausgeführt. **Oder:** Wir können ... – speichern.

5 b) Eindrücke – Sinne

S. 10 6 B Glukose versorgt Gehirn mit Energie

C Egoistische Verteilung durch Gehirn

D Zu wenig Glukose beeinträchtigt kognitive Fähigkeiten

E Negative Auswirkungen von Insulin

F Bei Stress steigt Energiebedarf

G Stress führt zu Übergewicht

7 Z. 11: wegnehmen – Z. 14: schlechter werden – Z. 16: weniger werden – Z. 19: sich ständig verändern

Z. 21: ein Bedürfnis befriedigen – Z. 29: zu wenig bekommen

8 a) Wir können zugleich ... – koordiniert und ausgeführt

b) Energie

c) geistige Funktionen beeinträchtigt

d) Glukose

e) vor einem fremden Publikum eine zehnjährige Rede halten

f) Bedarf

9 a) Fähigkeit – merken

b) Fähigkeit, zu lernen – zu konzentrieren

c) Spiegel – Blutzuckers – Zucker – Blut

d) viel / großes Gewicht

S. 11 1 Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Früchte, Säfte, Honig

2 G 28 / 31 Ursache: chronischer Stress (weil man dann viel essen muss) (Z. 28)

Empfehlung: stressige Umgebung verlassen (Z. 31)

3 D, 13 geistige Funktionen können beeinträchtigt werden

4 F, 23 unter Stress

5 E, 17 – *im Uhrzeigersinn:* fehlende Konzentration – Suses Essen – Blutzuckerspiegel steigt – Produktion

von Insulin – Blutzuckerspiegel steigt – schwankender Blutzuckerspiegel – Suses essen – fehlende Konzentration usw

<https://www.youtube.com/watch?v=9Kpd4RIEFuc>