



Fällt Kopfarbeit kalorienmässig ins Gewicht?

Damit es richtig funktioniert, braucht das Gehirn rund 130 Gramm Zucker am Tag. Das entspricht etwa 500 Kalorien. Intensive Denkarbeit erhöht zwar den Kalorienverbrauch. Da das Gehirn jedoch sparsam arbeitet, ist dieser Mehrverbrauch denkbar bescheiden. Rauchende graue Zellen von Dichtern und Denkern verbrauchen deshalb ungleich weniger Energie als die glühenden Muskeln der Holzfäller oder Bauarbeiter. Also: Intensives Denken braucht etwas mehr Energie als Nichtstun. Dieses Plus fällt aber nicht ins Gewicht.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>