

Inhalt

Vorwort 9

1

Wie das Umfeld die geistige Entwicklung prägt 15

Was Menschen von einem Mäuseexperiment lernen können 16

Kluge Kinder in der Hallertau 17

Intelligent und lernfähig – also gut vernetzt! 18

2

Das richtige Lernklima schaffen 23

Gute Rahmenbedingungen für schlaue Kinder 24

Mama und Papa – Vorbild Nummer eins 29

Glück macht erfolgreich – Erfolg macht glücklich 30

Erstgeborene sind klug, jüngere Geschwister sind clever 30

3

Sport bringt Bewegung ins Gehirn 35

Wer wenig sitzt, wird versetzt 37

Bewegtes Lernen – eine Rarität 37

Aristoteles: Bewegung beim Denken 40

Sport macht schlau – schon vor dem Lernen 41

Aufs Einrad statt zur Nachhilfe 42

Balance: gut, Rechnen: gut! 43

Toben beflügelt die Gedanken 44

Leichter zum Abitur durch Sport? 46

So formt Sport unser Gehirn 46

Umsetzung im Alltag 48

4

Trinken verbessert die Leistung 53

Wasser für Konzentration und Leistungsfähigkeit 54

Durst macht vergesslich 55

5

Was Intelligenz mit Ernährung zu tun hat 59

Dem Kopf das richtige Futter geben 61

Botenstoffe mit Messer und Gabel locken 62

Geistesblitze kann man essen 63

Gute Noten beginnen am Esstisch 64

Zuckerschock beim Frühstück 67

Langsame Kohlenhydrate für schnelles Denken 68

Das richtige Fett macht geistig fit 69

Fisch essen macht schlau 71

So essen »kluge Köpfe« 72

6

Mikronährstoffe – wichtige Bausteine für mentale Fitness 77

Ohne das richtige Material nutzt der beste Bauplan nichts 79

Eisenmangel macht schlechte Schüler 81

So stellen Sie die Eisenversorgung sicher 82

Zink macht das Gedächtnis flott 84

So stellen Sie die Zinkversorgung sicher 85

B-Vitamine sorgen für Geistesblitze 85

So stellen Sie die Vitamin-B-Versorgung sicher 86

Magnesium lässt Schulstress abblitzen 87

So stellen Sie die Magnesiumversorgung sicher 87

Mikronährstoffe, die dem Zappelphilipp helfen 88

Umsetzung im Alltag 91

7

Ein wichtiges Duo: Schlafen und Lernen 93

Das Wissen im Schlaf verbessern 95

Wie viel Schlaf ist optimal? 96

Beim Träumen lernt es sich besonders gut 97

Wie kommen die Vokabeln
nachts ins Gehirn? 100
Die Schlafphasen und ihre
Bedeutung für das Lernen 101
Schlafstörungen – Fernsehen
und Schulstress sind die häufigsten
Ursachen 102
Umsetzung im Alltag 103

8 Musik, Musik ... auch gut fürs Gehirn 105

Der »Mozart-Effekt« 106
Musik ist gut fürs Köpfchen 107
Mehr Musikunterricht, bitte! 108
Umsetzung im Alltag 110

9 Zu viel fernsehen gefährdet den Schulerfolg 111

Mehr Fernsehzeit als
Schulunterricht 113
TV-Marathon verschlechtert
die Schulnoten 113

Medienflut löscht Lernstoff 116
Umsetzung im Alltag 117

10 Kleine Helfer für den Lernalltag 119

Denken geht durch die Nase 120
Nur wer gut hört und sieht,
lernt auch gut 123
Professor Bello – wie Hunde das
Lesenlernen unterstützen 124
Mit Kaugummi lernt es sich
leichter 125
Gestikulieren und Aufschreiben
festigen das Gedächtnis 126
Die Leistungskurven des Tages
optimal nutzen 128

11 Lebensstil und Schulerfolg im Überblick 129

Literaturverzeichnis 143
Bildquellen 150