

Inhalt

Einleitung	6
Kapitel 1: So funktioniert das Gehirn	9
Synapsen und Botenstoffe: Kommunikation von Zelle zu Zelle ..	11
Überlebenskampf gegen freie Radikale	15
Kapitel 2: Brain Food	25
Kohlenhydrate: Zucker für die grauen Zellen	26
Gute Fette, schlechte Fette.....	29
Junkfood: Das Tor, um dick und traurig zu werden	33
Eiweiß: Die Grundlage des gesunden Gehirns.....	33
Mittelmeer-Diät	35
Kapitel 3: Krankheiten und Ernährung	39
Demenz und Gedächtnis.....	40
Ernährung und Schlaganfall	45
Mit kluger Ernährung Kopfschmerzen den Kampf ansagen	49
Stress und Depression.....	56
Alkohol und Nikotin: Ernährung beim Entzug.....	60
Die Parkinson'sche Erkrankung (Morbus Parkinson)	64

Kapitel 4:	Rezepte bei schlechtem Gedächtnis, Demenz und Schlaganfall	67
Kapitel 5:	Rezepte bei Stress, Spannungskopfschmerz, Migräne	97
Kapitel 6:	Rezepte bei Depression und Entwöhnung von Alkohol und Nikotin	127
Register	157