

**WARUM ICH DIESES TAGEBUCH
FÜR DICH GESCHRIEBEN HABE 13**

WARUM DU DIESES TAGEBUCH FÜHRST 16

ICH BEWEGE MICH ...

1. FÜR MEINE GEHIRNGEFÄSSE 18

Welche Art von Bewegung ist gut für mich? **20** | Wie oft soll ich mich bewegen? **23** | Brainfood – gibt es das? **26** | Statistik für unseren Alltag **28** | Danke schön, ihr lieben Ratten und Mäuse **30**

2. FÜR MEIN KURZZEITGEDÄCHTNIS 32

Schlaf **35** | Stress ist nicht gut für das Gedächtnis! **38** | Gehirndoping **40** | Walnüsse: Eine Wohltat für das Gehirn **42** | Mein Powermüsli **44**

3. FÜR MEIN GLÜCKSGEFÜHL 46

Yoga und Glück **48** | Sport und Charakter **51** | Die Power der Düfte **54** | Sex und Glück **57**

4. FÜR MEINE NERVENZELLEN 60

Neurogenese und Fasten **62** | Das leckerste Getränk ohne zugesetzten Zucker: Fruchtwasser **64** | Lernen ein Leben lang **66** | So ist ein Neuron aufgebaut **67** | Der moderne Teufelskreis: Mehr Gewicht – weniger Bewegung **69** | Body-Mass-Index (BMI) und seine Berechnung **70** | Sex und Neurogenese **72** | Übergewicht und Gehirnmasse **75**

5. FÜR MEINEN NERVENWACHSTUMSFAKTOR	78
BDNF in Kapseln? 80 Pasta mit Pesto Mein Sportelixier 80 Muskeln helfen gegen Depression 83 Meditation gegen Stress 85 Bewegung statt Medikamente 87	
6. FÜR MEIN MULTITASKING	90
Bewegung – unsere Verbündete 92 Aufgaben machen und gleichzeitig Musik hören 94 Mein Multitasking 95 Gehirnjogging 98 Die Affen von Wisconsin und ihre kognitive Kontrolle 100 Warum sind Kräuter in der Ernährung gesund? 102 Mein Pesto 104	
ZWISCHENBILANZ	105
7. FÜR MEINE GEHIRNRINDE	108
Was Hänschen nicht gelernt hat ... 110 Gewicht und Gehirn 113 Stress und Heißhunger 116 Was macht denn Insulin? 118 Was uns ein bescheidener Wurm erklärt 119 Oxidativer Stress 120	
8. FÜR DAS FUTTER MEINER NEURONEN	124
Wundermittel Bewegung 126 Schlaf für die Gehirn- reparaturen: Ein Muss! 130 Tabletten und Schlaf 133	
9. FÜR MEINE KREATIVITÄT	136
Der Kreativität freien Lauf lassen! 138 Der Sitz der Kreativität 140 Sind Spitzensportler kreativer als andere Berufsgruppen? 141 Von der Ruhe im Gehirn 143 Warum Gehirn und Smartphone ähnlich sind ;-) 144 Tanzen ist gut! 146	

10. FÜR MEINE ZUFRIEDENHEIT	148
Vom Glück während der Anstrengung: Endorphine 150 Müsli-Riegel-Rezept 155 Serotonin – eine Wohltat für unseren Schlaf 156 Warum Sorgen in der Nacht größer werden 159	
11. GEGEN ALZHEIMER	160
Altern ist unbarmherzig! 162 Vom Dopamin 163 Epigenetik von Alzheimer 164 Warum werden die Sarden so alt? 165 Telomere und psychischer Stress 167 Tanzen: Eine Wohltat für das alternde Gehirn 169	
12. WEIL KÖRPER UND GEIST EINE EINHEIT BILDEN	174
Die Darm-Hirn-Achse 176 Von depressiven Mäusen 177 Kam zuerst das Ei oder die Henne? 178 Flow durch Bewegung 182	
BILANZ FÜR DAS ZWEITE HALBJAHR	185
LITERATUR ZUM WEITERLESEN	188
DANKSAGUNG	190