

## **SPANNENDE EXPEDITION IN UNSER OBERSTÜBCHEN**

<b>6</b>	Essstörungen: Wenn die Chemie nicht stimmt	<b>24</b>
<b>8</b>	Wenn Nerven und Gehirn leiden	<b>28</b>
<b>10</b>	ADHS: Hilfe gegen das Chaos im Kopf	<b>29</b>
<b>12</b>	Angststörung: Energie für starke Nerven	<b>32</b>
<b>14</b>	Alzheimer-Erkrankung: Essen gegen das Vergessen	<b>34</b>
<b>15</b>	Depressionen: Wenn das Gehirn Trübsal bläst	<b>38</b>
<b>16</b>	Epilepsie: Kurzschluss im Gehirn	<b>44</b>
<b>17</b>	Migräne: Schmerz lass nach	<b>46</b>
<b>19</b>	Multiple Sklerose: Kabelschaden an den Nerven	<b>50</b>
<b>20</b>	Morbus Parkinson: Gegen das Zittern	<b>54</b>
<b>22</b>	Schizophrenie: Zwischen Wahn und Wirklichkeit	<b>58</b>
<b>6</b>	Richtig essen, besser denken	
	Wunderwerk Gehirn: Eine Betriebsanleitung	
	Die Anatomie des Gehirns	
	So arbeiten die Nervenzellen	
	Der Türsteher im Gehirn: Die Blut-Hirn-Schranke	
	Gehirnbotsenstoffe: Die Moleküle der Gefühle	
	Im Porträt: Die wichtigsten Gefühlsüberbringer	
	Diese Lebensmittel liefern Botenstoffe	
	Gehirn und Darm: Eine besondere Beziehung	
	Essbare Darmfreunde für Gehirn und Nerven	

## **BRAINFOOD FÜR JEDE GELEGENHEIT**

Mittelmeerkost: Genussküche für das Gehirn	<b>60</b>	Gewürze: Die Prise für den Esprit	<b>100</b>
Schlank und schlau mit der »Mind«-Diät	<b>62</b>	Die goldene Milch: Der Kurkumadrink fürs Gehirn	<b>101</b>
Unter der Lupe: Brainfood und seine Benefits	<b>64</b>	Spice up your brain	<b>102</b>
Kohlenhydrate: Das Benzin für Ihr Gehirn	<b>66</b>	Richtig trinken: Schluckweise schlauer	<b>104</b>
Zu viel Zucker im Blut – was tun?	<b>70</b>	Heilbad für die grauen Zellen: Getränke, die wirken	<b>106</b>
Die richtige Energie für jede Gelegenheit	<b>72</b>	Fasten: Gute Laune dank Verzicht	<b>108</b>
Wieso zu viel Zucker dem Gehirn schadet	<b>74</b>	Anleitung zum Fasten	<b>110</b>
Dicksein ist doof: Wieso Fast Food den Kopf kostet	<b>75</b>	Der Fastenplan für das Stimmungshoch	<b>112</b>
Best-of aller hirnschädlichen Substanzen	<b>76</b>	Ketogene Diät: Mehr Fett, mehr Fitness fürs Gehirn	<b>114</b>
Eiweiß: Baustein für Gedanken und Gefühle	<b>78</b>	Ketogene Diät: Der sanfte Weg mit Kokosöl	<b>116</b>
So viel Eiweiß braucht Ihr Körper	<b>80</b>	Wie gemeinsame Mahlzeiten die Seele kräftigen	<b>118</b>
Top-3-Aminos für Ihr Gehirn: Die Moleküle der Gefühle	<b>82</b>	Glücksfaktor Genuss: Mehr Achtsamkeit, bitte	<b>120</b>
Fett: Der Fitmacher für das Gehirn	<b>83</b>	Gute Laune: Zum Glück gibt's was zu essen	<b>122</b>
Mehrfach ungesättigte Fette	<b>84</b>	Geistig auf Zack: Die Kunst der Konzentration	<b>126</b>
So holen Sie sich mehr smarte Fette auf den Teller	<b>86</b>	Die Top-3-Lebensmittel für mehr Konzentration	<b>129</b>
Exkurs: Gehirnentwicklung	<b>87</b>	Stress: Essen für mehr Brainpower	<b>130</b>
Vitamine und Mineralstoffe: Schutz fürs Köpfchen	<b>88</b>	Vier gesunde Alternativen zu Gummibärchen	<b>132</b>
Das Einmaleins der Vitalstoffe für das Gehirn	<b>90</b>	So wird Fast Food zum Fit Food für die Nerven	<b>133</b>
Sauermilchprodukte: Die Weisheit zum Löffeln	<b>92</b>	Fast Food im Vital-Check	<b>134</b>
Präbiotika: Futter für die Darmbakterien	<b>94</b>	Schlafstörungen: Na dann mal gute Nacht!	<b>136</b>
So viele Ballaststoffe benötigen Sie	<b>96</b>	Melatonin: Das Schlafhormon zum Essen	<b>137</b>
	<b>98</b>	Sieben Essregeln für ruhige Nächte	<b>138</b>

<b>GESUND UND LECKER ESSEN</b>	<b>140</b>	Tabouleh mit Grillgemüse	<b>172</b>
Avocado-Sandwich mit Ei und Kräutern	<b>142</b>	Italienischer Brotsalat	<b>174</b>
Käse-Tramezzini »grüner Garten«	<b>144</b>	Möhren-Tofu-Salat mit Koriander	<b>176</b>
Mozzarella-Baguette mit Spinat und Basilikum	<b>146</b>	Minestrone mit weißen Bohnen und Parmesan	<b>178</b>
Herzhafte Frühstücks-Crostini	<b>148</b>	Scharfe Linsensuppe mit Paprika	<b>180</b>
Griechischer Joghurt mit Trauben und Walnüssen	<b>150</b>	Fischsuppe mit Fenchel und Safran	<b>182</b>
Kokos-Bananen-Granola aus dem Ofen	<b>152</b>	Bohnen-Kartoffel-Topf mit Kefir-Minz-Dip	<b>184</b>
Kefir-Gazpacho mit Himbeeren	<b>154</b>	Fisch in Orangen-Safran-Soße zu Buchweizenspaghetti	<b>186</b>
Italienisches Omelett	<b>156</b>	Rosmarindorade aus dem Ofen zu Kurkumareis	<b>188</b>
Buchweizen-Porridge »Zimt-Apfel«	<b>158</b>	Pellkartoffeln in Zitronen-Kapern-Butter zu Fischfilet	<b>190</b>
Hafergrütze mit Banane und Ingwerjoghurt und Honig	<b>160</b>	Mediterrane Gemüsepfanne mit Lamm	<b>192</b>
Sauerkrautsalat mit Lauch und Granatapfelkernen	<b>162</b>	Huhn in Zitronensoße mit Spinatgemüse und Dinkelbulgur	<b>194</b>
Chicoréesalat mit Apfel in Kefir-Schnittlauch-Dressing	<b>164</b>	Pfannenbrokkoli mit Schmortomaten zu Käsepolenta	<b>196</b>
Französischer Artischockensalat mit Ei und Thunfisch	<b>166</b>	Gefüllte Zucchini mit Feta in Tomatensoße	<b>198</b>
Kichererbsen-Bowl mit Spinat	<b>168</b>	Gemüsegratin mit Joghurtdip	<b>200</b>
Poke-Bowl mit Lachs und Meerrettich	<b>170</b>		
Sachregister	<b>202</b>	Adressen	<b>205</b>
Rezeptregister	<b>204</b>	Autoren	<b>206</b>
Bücher	<b>205</b>	Impressum	<b>208</b>