

Inhalt

Kapitel 1

ALLES BEGINNT IM KOPF	9
Was Sie über Ihr Gehirn wissen sollten	9
Das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis	14
Das Wunder der Neuroplastizität	17
Die besten Strategien für schlaue Köpfe	18
Intelligenz – es gibt viele Wege, klug zu sein	24
Warum uns Stress auf den Geist geht	26

Kapitel 2

GEHIRN UND ERNÄHRUNG	29
Das Gesundheitsgeheimnis der Mittelmeerküche	29
Kluge Fette – die starke Aufbautruppe des Gehirns	33
Glucose – Treibstoff für das zuckersüchtige Gehirn	40
Proteine – Baustoffe des Gehirns	46
Lebensmittel als Vorstufe von Neurotransmittern	48
Das hirneigene Abwehrsystem – die Antioxidantien	57
Warum Vitamine und Mineralstoffe schlau machen	62

Kapitel 3

DIE BESTEN BRAIN FOODS	70
Olivenöl	70
Rindfleisch aus Weidehaltung	72
Avocado	74

Heidelbeeren	75
Lachs	76
Grüner Tee	78
Kurkuma	79
Bitterschokolade	81
Eier	82
Grüne Blattgemüse	83
Brokkoli	84
Mandeln	85
Kaffee	87
Rotwein	89

Kapitel 4

ESSEN SIE SICH GLÜCKLICH	91
Das Geheimnis unserer Psyche	91
Der Darm isst mit	95
Fast Food sorgt für schlechte Laune	99
Zucker ist ein echter Stimmungskiller	102
Die besten Mood Foods	107

Kapitel 5

DER DARM – DAS ZWEITE GEHIRN	110
Kommandos aus der Körpermitte	112
So funktioniert die Darm-Hirn-Achse	113
Gute Laune aus dem Darm	114
So halten Sie Ihren Darm gesund	115
Happy Meal – die besten Lebensmittel für einen gesunden Darm	119
Probiotika – Nutzen und Wirkung	122

Kapitel 6

WASSER – DAS A UND O FÜR MENTALE FITNESS	125
Den Durst löschen – aber richtig	126
So trinken Sie ausreichend	127

Kapitel 7**NATÜRLICHES GEHIRNDOPING –**

SCHLAU MIT GINSENG, BRAHMI & CO.	129
Was ist Gehirndoping?	129
Die wichtigsten Neuro-Enhancer im Überblick	131
Pflanzliche Heilmittel für geistige Fitness	137
Die bekanntesten Adaptogene	139
Nootropika – Wunderpflanzen für bessere Konzentration ...	144

Kapitel 8

DAS ERSTAUNLICH ALTERNDE GEHIRN	151
Vorbild »Super-Agers«	151
Das Geheimnis eines langen Lebens	153
Für Sport ist man nie zu alt	156
Die gehirnrettende MIND-Diät	157

Kapitel 9

WIE SPORT DEN GEIST VERJÜNGT	159
Immer in Bewegung bleiben	160
Neuer Schwung fürs Denken	161
Warum junge Hüpfen besser denken können	163
Neuronales Training – Übungen für Kopf und Muskeln	167

Kapitel 10**FASTEN – HEILSAMER VERZICHT FÜR**

KÖRPER UND GEIST	169
Fasten verbessert das Gedächtnis	170

Intervallfasten wirkt am besten	174
---------------------------------------	-----

Kapitel 11

GEHIRNJOGGING – TRAINING FÜR DEN KOPF	177
--	------------

Was Denksport wirklich bringt	177
-------------------------------------	-----

Die Kraft der Meditation	178
--------------------------------	-----

So trainieren Sie Ihr Gedächtnis	180
--	-----

Kapitel 12

POWERREZEPTE FÜR KONZENTRATION

UND GEISTIGE KLARHEIT	191
------------------------------------	------------

Für die Schreibtischschublade	191
-------------------------------------	-----

Gesunder Start in den Tag	198
---------------------------------	-----

Smoothies & Energy-Shots	207
--------------------------------	-----

Meal Prep – Rezepte zum Mitnehmen	214
---	-----

Leckere Ideen für den Feierabend	223
--	-----

Kapitel 13

DAS 7-TAGE-RESET-PROGRAMM FÜR

EIN LEISTUNGSSTARKES GEHIRN	233
--	------------

Essen für geistige Leistungsfähigkeit und innere Balance	233
---	-----

Der große 7-Tage-Essensplan – Genussküche für das Gehirn	235
--	-----

ANHANG	241
---------------------	------------

Schlusswort	241
-------------------	-----

Dank	243
------------	-----

Stichwortverzeichnis	244
----------------------------	-----

Rezeptverzeichnis	253
-------------------------	-----

Literatur zum Weiterlesen	254
---------------------------------	-----

Anmerkungen	256
-------------------	-----