

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Kapitel 1: Die Exekutivzentrale	
des menschlichen Gehirns	17
Die Macht der menschlichen Fantasie	17
Das Frontalhirn – was uns zum Menschen macht	20
Frontalhirnsyndrom oder Frontalhirnsschwäche	23
Kapitel 2: Ego Depletion –	
akuter Verlust an Geisteskraft	25
Akute mentale Erschöpfung und ihre Konsequenzen	25
Schnelles und langsames Denken	29
Denken und Handeln in Vorurteilen	33
Gute Ratschläge sind nicht die Lösung	34
Kapitel 3: Die Suche nach dem Frontalhirn-Akku	36
Die süße Illusion	36
Sechs Grundeigenschaften des Frontalhirn-Akkus	40
Intellegere – Das Entscheiden aufgrund von Erinnerungen	41
Der hippocampale Gedankenspeicher	45
Zerebraler Informations-Highway	48
Limit des hippocampalen Gedankenspeichers	53
Der Hippocampus speichert nur Erinnerungswürdiges	53
Der Hippocampus kann seinen Speicher regenerieren	54
Motivation und Wille auf Basis hippocampalen Erinnerungs	55
Information, eine besondere Art von Energie	56
Kapitel 4: Die Natur der mentalen Energie	57
Mentale Kapazitätsgrenzen	57
Schritt 1 – Upload der hippocampalen Speicherinhalte	62
Schritt 2 – Weisheit durch Schlaf	64
Schritt 3 – Wiederherstellung des Erinnerungspotenzials	66
Schritt 4 – Wachstum des Frontalhirn-Akkus	67

Kapitel 5: Wachsen und Schrumpfen	
des Frontalhirn-Akkus	70
Die lebenslange Evolution der Individualität	70
Die adulte Neurogenese hält jung und steigert die Kapazität des Frontalhirn-Akkus.	75
Was wachsen kann, kann auch schrumpfen	77
Unnatürlicher Kapazitätsverlust des Frontalhirn-Akkus. . .	80
Chronische Frontalhirnschwäche	82
Kapitel 6: Folgen eines schrumpfenden	
Frontalhirn-Akkus	84
Alles ist Veränderung	84
Der Frontalhirn-Akku, mehr als nur ein Datenspeicher . . .	85
<i>Psychische Widerstandsfähigkeit</i>	85
<i>Natürliche Neugier</i>	87
<i>Selbstwert und Zufriedenheit</i>	87
<i>Kreativität und Schaffenskraft</i>	88
<i>Geistige Flexibilität</i>	89
Depression pandemischen Ausmaßes	91
Pandemie chronischer Erschöpfung.	93
Long COVID – eine hippocampale Wachstumsstörung? . .	94
Pandemie der Selbsterstörung – Alzheimer-Demenz	95
Teufelskreis Frontalhirnschwäche	97
Konsequenzen gestörten hippocampalen Wachstums	
für die kindliche Entwicklung	99
<i>Depression bei Kindern und Jugendlichen</i>	100
<i>Verlust an Empathiefähigkeit</i>	101
<i>Schizophrenie</i>	102
<i>Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung</i>	105
<i>Autismus – dauerhafte Unreife</i>	108
<i>Drogensucht</i>	110
Mentale Gesundheit in allen Lebensphasen	111
Kapitel 7: Evolution des menschlichen Geistes	112
Gesetz des Minimums und des Maximums.	112
Die Entstehung der menschlichen Art	117

Selektion mentaler Überlegenheit.	124
Artgerecht: Die Formel für einen starken Frontalhirn-Akku	128
The GOOD, the BAD and the UGLY.	133
Kapitel 8: Vom Sinn des Lebens	136
Sinnfindung	136
Die Sinnfrage aus evolutionsbiologischer Sicht	139
Let (not only) the children play ... (Santana)	141
Natürlicher Lebenssinn im Alter	147
Minimum und Maximum der Sinnhaftigkeit	151
<i>Überlebenssinn</i>	154
Lebenssinn steuert Erbgutprogramm.	156
Kapitel 9: Der soziale Mensch.	159
Die erste soziale Erfahrung.	159
Die Känguru-Mutter oder die Macht des Berührens	164
Hormon der Treue	169
Spiegelneurone und Kindchenschema	173
Soziale Isolation	176
Vom Minimum des Sozialen.	178
Vom Maximum des Sozialen	181
Kapitel 10: Warum wir schlafen.	183
Schlaftrunkenheit.	183
Der Frontalhirn-Akku wächst nur im Tiefschlaf	185
Die übermüdete Gesellschaft	187
Schlafhygiene	191
Von Eulen und Lerchen	193
Schlafmangel fördert stereotypes Denken und Rassismus . .	198
Genügend Schlaf für alle!	199
Kapitel 11: Essen mit Sinn für den Verstand.	201
Kultur der Fehlernährung	201
Dicker Bauch, kleineres Gehirn	209
Fasten für die Fitness	216
Mangelentwicklung durch Nahrungsmangel.	222

Kuhmilchwahn	225
Artgerechte Ernährung in modernen Zeiten	232
Der Menschheit geht der Fisch aus.	237
Die Algenöl-Revolution	239
Mit Algenöl zum vollständigen Fischersatz	240
Die Darm-Hirn-Achse	251
Man ist, was man isst	254
Kapitel 12: Bewegungstier Mensch	255
Beweglich zu Fuß – beweglich im Kopf	255
Kreativität ist Bewegung im Denken	262
Es ist nie zu spät für eine bewegte Kindheit.	263
Sitzen ist das neue Rauchen	266
Dem Alter davonlaufen	269
Kapitel 13: Unser täglich Gift	273
Kein Recht auf saubere Luft	273
Flucht vor der Realität	278
Chemie in Lebensmitteln	280
Eine Welt aus Plastik	283
Hirnschädliche Medikamente	283
Digitaler Detox	285
Kapitel 14: Zombie-Apokalypse – letztes Kapitel?	289
Globale Konsequenzen der globalen Frontalhirnschwächung	289
Der Zombie in uns	294
Verlust an Akku-Kapazität – Verlust an Empathie.	298
Schwachtes Ich sucht starkes Wir	299
Von der Idiokratie zur Infokratie	301
Die Hoffnung stirbt zuletzt.	308
Dank	311
Buchtipps	312
Anmerkungen	314
Bildnachweis	363
Register	365