



# INHALT



Einleitung ..... 7

**Teil I Alles beginnt in Ihrem Kopf ..... 17**

- 1 Was Sie über Ihr Gehirn wissen sollten ..... 21
- 2 Die mächtigen Mitochondrien ..... 43
- 3 So werden Sie zum Meister Ihrer Nervenzellen ..... 68
- 4 Entzündungen: Der Bauchspeck in Ihrem Gehirn ..... 86

**Teil II Sie haben die Kontrolle über Ihren Kopf .... 109**

- 5 Treibstoff fürs Gehirn ..... 112
- 6 Das Gehirn hemmende Nahrungsmittel ..... 145
- 7 Gifte vermeiden, Entgiftung fördern ..... 184

8	Die Auswirkungen von Licht, Luft und Kälte auf das Gehirn.....	208
9	Besser schlafen, besser meditieren und weniger Sport treiben.....	235
<b>Teil III</b>	<b>Das zweiwöchige Hirntuning-Programm....</b>	<b>267</b>
10	Essen als Treibstoff für das Gehirn .....	269
11	Die Hirntuning-Lebensweise .....	299
12	Nahrungsergänzung fürs Hirntuning.....	325
13	Die Grenzen erweitern.....	344
	 Nachwort.....	370
	Was kommt als Nächstes? .....	372
	Dank .....	374
	Über den Autor.....	378
	Quellenangaben .....	379
	Stichwortverzeichnis .....	401