

|                      |  |            |
|----------------------|--|------------|
| HINWEIS AN DIE LESER |  | XIII       |
| DANKSAGUNG           |  | XIV        |
| EINFÜHRUNG           |  | 1          |
| KAPITEL 1            | Das Gedächtnis und die Gehirnleistung verbessern                           | 9          |
| <b>SCHRITT I</b>     | <b>POWERFOODS</b> .....  | <b>25</b>  |
| KAPITEL 2            | Lebensmittel, die Sie vor giftigen Metallen schützen                       | 27         |
| KAPITEL 3            | Lebensmittel, die Sie vor schädlichen Fetten<br>und Cholesterin schützen   | 44         |
| KAPITEL 4            | Lebensmittel, die Ihr Vitaminschutzschild aufbauen                         | 61         |
| <b>SCHRITT II</b>    | <b>DAS GEHIRN STÄRKEN</b> .....  | <b>75</b>  |
| KAPITEL 5            | Gehirntraining zum Aufbau Ihrer kognitiven Reserve                         | 77         |
| KAPITEL 6            | Sport zum Schutz des Gehirns   | 88         |
| <b>SCHRITT III</b>   | <b>GEFAHREN FÜR DAS GEDÄCHTNIS BESEITIGEN</b> ..                           | <b>101</b> |
| KAPITEL 7            | Die Gedächtnisleistung im Schlaf verbessern                                | 103        |
| KAPITEL 8            | Medikamente und Gesundheitsprobleme, die das Gedächtnis<br>beeinträchtigen | 113        |

## vi INHALT

**DEN PLAN IN DIE TAT UMSETZEN..... 127**

|            |                                 |            |
|------------|---------------------------------|------------|
| KAPITEL 9  | Ein gehirnstärkendes Menü       | 129        |
| KAPITEL 10 | Gelüste und Heißhunger besiegen | 148        |
| KAPITEL 11 | <b>Menüs und Rezepte</b>        | <b>159</b> |
|            | Ein Wochenplan mit Tagesmenüs   | 160        |
|            | Frühstück                       | 169        |
|            | Suppen und Eintöpfe             | 183        |
|            | Salate                          | 201        |
|            | Sandwiches, Wraps und Burger    | 217        |
|            | Hauptgerichte                   | 231        |
|            | Beilagen                        | 249        |
|            | Soßen                           | 261        |
|            | Aufstriche, Dips und Snacks     | 267        |
|            | Desserts                        | 275        |

**ANHANG ..... 297**

|          |   |     |
|----------|---|-----|
| ANHANG 1 | Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel zur Behandlung von Gedächtnisproblemen | 298 |
| ANHANG 2 | Zutaten, die Sie vielleicht noch nicht kennen                                   | 303 |
|          | Referenzen  | 306 |
|          | Index   | 314 |
|          | Über den Autor  | 322 |
|          | Bezugsquellen   | 323 |

**EIN WOCHENPLAN MIT  
TAGESMENÜS. ....160**

**FRÜHSTÜCK. ....169**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Heidelbeer-Buchweizen-Pfannkuchen | 170 |
| Waffeln                           | 172 |
| Gebackener Haferbrei              | 173 |
| Frühstückswraps                   | 175 |
| Polenta-Frühstücksriegel          | 176 |
| Frühstücks-Smoothie               | 177 |
| Austernpilz-Frittata              | 178 |
| Smoothie Parfait                  | 181 |

**SUPPEN UND EINTÖPFE. ....183**

|  |     |
|--|-----|
| Blitzschnelle Rote-Linsen-Suppe                            | 184 |
| Gerste-Pilz-Eintopf  | 185 |
| Kürbiscremesuppe   | 186 |
| Kartoffel-Lauch-Suppe                                      | 188 |
| Weißer-Bohnen-Chili  | 189 |
| Cremige Maissuppe  | 191 |
| Frische Erbsensuppe  | 192 |
| Türkische Linsensuppe<br>(Mercimek Corbasi)                | 194 |
| Apfel-Curry-Dal-Eintopf                                    | 195 |
| Enchilada-Bohnen-Suppe                                     | 197 |
| Klare Ingwer-Limetten-Suppe mit<br>Karotten und Reismudeln | 198 |

## **SALATE . . . . . 201**

|   |     |
|---|-----|
| Gemischter Salat mit würzigem geröstetem Tempeh | 202 |
| Regenbogensalat                                 | 205 |
| Einfacher Quinoa-Taboulé-Salat                  | 206 |
| Salade Latine                                   | 207 |
| Brauner Reissalat                               | 208 |
| Sommersalat                                     | 211 |
| Einfacher bunter Pasta-Salat                    | 212 |
| Fiesta-Salat mit schwarzen Bohnen               | 213 |
| Erdbeer-Dressing                                | 214 |
| Ahornsirup-Salbei-Dijonsenf-Dressing            | 216 |

## **SANDWICHES, WRAPS UND BURGER . . . . . 217**

|  |     |
|--|-----|
| Gebackene Gemüse-Falafel                         | 218 |
| Kichererbsen-Sandwiches                          | 220 |
| Portobello-Burger                                | 221 |
| Garten-Pita-Wrap                                 | 223 |
| Toskana-Wrap                                     | 224 |
| Knackige Pilz-Salat-Wraps                        | 225 |
| Tacos mit Kartoffeln, Mangold<br>und Pintobohnen | 226 |
| Tortas Frijoles                                  | 228 |
| Gegrillte Aubergine à la niçoise                 | 229 |

## **HAUPTGERICHTE .....231**

|  |     |
|--|-----|
| Toastbrötchen-Pizzen                                 | 232 |
| Einfache Schwarze-Bohnen-Pfanne                      | 233 |
| Mexikanischer Polenta-Auflauf                        | 234 |
| Gemüse-Kebabspieße                                   | 237 |
| Süßkartoffel-Burritos                                | 238 |
| Gebackene Ziti-Makkaroni                             | 239 |
| Spaghetti mit Weiße-Bohnen-Marinara-Soße             | 240 |
| Risotto Primavera                                    | 241 |
| Gnocchi mit Basilikum und sonnengetrockneten Tomaten | 242 |
| Asiatische Gemüsepfanne mit Aprikosen-Teriyaki-Soße  | 245 |
| Paprika mit Zucchini-Bohnen-Reis-Füllung             | 246 |

## **BEILAGEN.....249**

|   |     |
|---|-----|
| Gerösteter brauner Reis                   | 250 |
| Kartoffeltraum                            | 251 |
| Roter Reis                                | 252 |
| Sechs Zubereitungsarten für Süßkartoffeln | 254 |
| Marokkanischer Minz-Couscous              | 257 |
| Kochbananen in Kreuzkümmel-Tomatensoße    | 258 |
| Ostafrikanisches Quinoa-Pilaw             | 260 |

## **X REZEPTE**

.....

## **SOSSEN ..... 261**

|                  |     |
|------------------|-----|
| Cremige Soße     | 263 |
| Chimichurri-Soße | 264 |

## **AUFSTRICHE, DIPS UND SNACKS ..... 267**

|   |     |
|---|-----|
| Pfirsich-Salsa und gebackene Pita-Chips               | 268 |
| Weiß-Bohnen-Pâté                                      | 270 |
| Mango und Wassermelone mit Limette<br>und Chili       | 271 |
| Yambohnen-Stifte (Jicama) mit Orangen-<br>Paprika-Dip | 273 |

## **DESSERTS ..... 275**

|  |     |
|--|-----|
| Mom's Apfelmuskuchen                     | 276 |
| Bananen-Eiscreme                         | 278 |
| Fruchtiger Couscous-Kuchen               | 279 |
| Brombeerriegel                           | 281 |
| Warmes Apfel-Kirsch-Kompott              | 282 |
| Gebackenes Obstkompott                   | 284 |
| Fruchteis am Stiel                       | 285 |
| Minzige Obstspieße                       | 287 |
| Vanille-Beeren-Sorbet                    | 288 |
| Gebackene Äpfel                          | 289 |
| Super-Himbeer-Protein-Brownies           | 290 |
| Schokoladenpudding                       | 292 |
| Zitronenreis                             | 293 |
| Gewürz-Kürbiskuchen                      | 295 |
| Geeiste Wassermelone und weißer Pfirsich | 296 |