

Inhalt

Einleitung	11
Teil 1 Das Gehirn – eine Betriebsanleitung	
1 Eine Zeitreise	21
2 Veranlagung oder Umwelt?	42
3 Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Kognition	63
4 Vitamine, Mineralstoffe und Hirnfunktion.	81
Teil 2 Wenn das Gehirn streikt	
5 Alzheimer und Demenz: unsere größten Ängste	107
6 Wie das Gehirn auf Stress reagiert	131
7 Hirnverletzungen: Trauma und Schlaganfall	152
Teil 3 Zurück zum Anfang	
8 Gehirn im Aufbau: Ernährung und Schwangerschaft	175
9 Supplamente und Schwangerschaft	192
10 Vorgeburtliche Planung: eine Checkliste	211
Teil 4 Wie das Gehirn ein Leben lang hält	
11 Das lernende Gehirn: Ernährung und schulischer Erfolg	227
12 In der Arbeitswelt	242
13 Was tun, wenn das Gedächtnis versagt?.....	263

Teil 5	Strategieplanung	
14	Kaufen mit Köpfchen: kostenbewusste Entscheidungen im Lebensmittelladen	285
15	Supplement-Protokolle.....	304
Anhang	Obst- und Gemüse-Tagebuch	331
	Danksagung.....	335
	Anmerkungen	336
	Register.....	365