

103	„NERVENNAHRUNG“ UND „BRAINFOOD“ – FUNKTIONIERT DAS WIRKLICH?
104	Die wichtigsten Lebensmittel für die Nerven
115	Brainfood im Tagesablauf
116	Frühstück
119	Mittagessen
121	Abendessen
122	Brainfood im Restaurant
124	Brainfood für die Schule und die Ausbildung
124	Prüfungen und gute Nerven
129	Im Schulalltag: Pause vom Lernen
134	Brainfood gegen das Vergessen – intelligent ernähren im Alter
137	Heilkräuter & Co. für die Nerven
151	WEITERE TRICKS FÜR NERVEN UND GEDÄCHTNIS
152	Aus der Wissenschaft: Was dem Gehirn sonst noch auf die Sprünge hilft
152	„Ein Schwätzchen in Ehren . . .“
154	Freude am Lernen haben
154	Bewegung für Körper und Geist
157	Vor der Intelligenzarbeit: das Gehirn aufwärmen!
158	Dauerstress belastet das Gehirn
159	Neuigkeiten steigern die Wissbegierde
160	„Es-liegt-mir-auf-der-Zunge“-Phänomen

160 Nachtruhe und Träume fördern das
Gedächtnis

162 Hausmittel gegen Ein- und
Durchschlafprobleme

172 **ANHANG**

172 Lexikon

175 Adressen

176 Quellen

178 Register

»Man ist was man isst.«

Laotse, chinesischer Philosoph