

- 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