

WARUM ICH DIESES TAGEBUCH FÜR DICH GESCHRIEBEN HABE	13
WARUM DU DIESES TAGEBUCH FÜHRST	16
<b>ICH BEWEGE MICH ...</b>	
<b>1. FÜR MEINE GEHIRNGEFÄSSE</b>	18
Welche Art von Bewegung ist gut für mich? 20   Wie oft soll ich mich bewegen? 23   Brainfood – gibt es das? 26   Statistik für unseren Alltag 28   Danke schön, ihr lieben Ratten und Mäuse 30	
<b>2. FÜR MEIN KURZZEITGEDÄCHTNIS</b>	32
Schlaf 35   Stress ist nicht gut für das Gedächtnis! 38   Gehirndoping 40   Walnüsse: Eine Wohltat für das Gehirn 42   Mein Powermüsli 44	
<b>3. FÜR MEIN GLÜCKSGEFÜHL</b>	46
Yoga und Glück 48   Sport und Charakter 51   Die Power der Düfte 54   Sex und Glück 57	
<b>4. FÜR MEINE NERVENZELLEN</b>	60
Neurogenese und Fasten 62   Das leckerste Getränk ohne zugesetzten Zucker: Fruchtwasser 64   Lernen ein Leben lang 66   So ist ein Neuron aufgebaut 67   Der moderne Teufelskreis: Mehr Gewicht – weniger Bewegung 69   Body-Mass-Index (BMI) und seine Berechnung 70   Sex und Neurogenese 72   Übergewicht und Gehirnmasse 75	

<b>5. FÜR MEINEN NERVENWACHSTUMSFAKTOR</b>	<b>78</b>
BDNF in Kapseln? <b>80</b>   Pasta mit Pesto   Mein Sportelixier <b>80</b>	
Muskeln helfen gegen Depression <b>83</b>   Meditation gegen Stress <b>85</b>	
Bewegung statt Medikamente <b>87</b>	
<b>6. FÜR MEIN MULTITASKING</b>	<b>90</b>
Bewegung – unsere Verbündete <b>92</b>   Aufgaben machen und gleichzeitig Musik hören <b>94</b>   Mein Multitasking <b>95</b>	
Gehirnjogging <b>98</b>   Die Affen von Wisconsin und ihre kognitive Kontrolle <b>100</b>   Warum sind Kräuter in der Ernährung gesund? <b>102</b>   Mein Pesto <b>104</b>	
<b>ZWISCHENBILANZ</b>	<b>105</b>
<b>7. FÜR MEINE GEHIRNRINDE</b>	<b>108</b>
Was Hänschen nicht gelernt hat ... <b>110</b>   Gewicht und Gehirn <b>113</b>	
Stress und Heißhunger <b>116</b>   Was macht denn Insulin? <b>118</b>   Was uns ein bescheidener Wurm erklärt <b>119</b>   Oxidativer Stress <b>120</b>	
<b>8. FÜR DAS FUTTER MEINER NEURONEN</b>	<b>124</b>
Wundermittel Bewegung <b>126</b>   Schlaf für die Gehirnreparaturen: Ein Muss! <b>130</b>   Tabletten und Schlaf <b>133</b>	
<b>9. FÜR MEINE KREATIVITÄT</b>	<b>136</b>
Der Kreativität freien Lauf lassen! <b>138</b>   Der Sitz der Kreativität <b>140</b>   Sind Spitzensportler kreativer als andere Berufsgruppen? <b>141</b>   Von der Ruhe im Gehirn <b>143</b>   Warum Gehirn und Smartphone ähnlich sind ;-) <b>144</b>   Tanzen ist gut! <b>146</b>	

<b>10. FÜR MEINE ZUFRIEDENHEIT</b>	<b>148</b>
Vom Glück während der Anstrengung: Endorphine <b>150</b>   Müsli-Riegel-Rezept <b>155</b>   Serotonin – eine Wohltat für unseren Schlaf <b>156</b>   Warum Sorgen in der Nacht größer werden <b>159</b>	
<b>11. GEGEN ALZHEIMER</b>	<b>160</b>
Altern ist unbarmherzig! <b>162</b>   Vom Dopamin <b>163</b>   Epigenetik von Alzheimer <b>164</b>   Warum werden die Sarden so alt? <b>165</b>   Telomere und psychischer Stress <b>167</b>   Tanzen: Eine Wohltat für das alternde Gehirn <b>169</b>	
<b>12. WEIL KÖRPER UND GEIST EINE EINHEIT BILDEN</b>	<b>174</b>
Die Darm-Hirn-Achse <b>176</b>   Von depressiven Mäusen <b>177</b>   Kam zuerst das Ei oder die Henne? <b>178</b>   Flow durch Bewegung <b>182</b>	
<b>BILANZ FÜR DAS ZWEITE HALBJAHR</b>	<b>185</b>
<b>LITERATUR ZUM WEITERLESEN</b>	<b>188</b>
<b>DANKSAGUNG</b>	<b>190</b>