

Inhalt

Klüger essen, besser denken	5	Sport macht schlau	40
Heute schon für morgen sorgen	6	▶ Sieben gute Brain-Sportarten	41
Der richtige Lebensstil: So bleiben Sie jung im Kopf	8	Tief durchatmen, bitte!	42
Wunderwerk Gehirn	11	▶ Jetzt sind Sie dran: Fünf Atemübungen fürs Gehirn	44
▶ Verblüffendes über das Gehirn	14	Wie das Gehirn im Schlaf gesundet	46
Treibstoff für ein fittes Köpfchen	16	▶ Stimmt es oder stimmt es nicht?	48
▶ Neurotransmitter: Wie sie wirken und wie man sie füttert	20	Gehirntraining im Alltag: So bleiben Sie fit im Kopf	50
So beeinflusst der Bauch das Gehirn	22	▶ Machen Sie den Test: Wie fit ist Ihr Gehirn?	52
Typische Beschwerden und Krankheiten	24		
▶ Die 12 Top-Lebensmittel fürs Köpfchen	30		
Richtig trinken für die grauen Zellen	34		
Ernährungsempfehlungen auf einen Blick	36		
▶ Neues aus der Forschung	38		

Besser essen für das Gehirn	54
Frühstück	56
▶ Power-Brotzeit	76
Hauptgerichte	88
▶ Knack die Nuss!	102
▶ Lunch to go	122
Kleine Gerichte	132
▶ Brain Food zum Trinken	156
▶ Süßes mit Kaffee & Schokolade	168
▶ Desserts mit grünem Tee	170
Entzündungshemmer auf einen Blick	172
Die besten Mood Foods	173
Sach- und Rezeptregister	174
Die Ernährungs-Docs	178
Hilfreiche Adressen	179
Literatur	180