

- 9 **Der Magier und die Seepferdchen**
- 10 **Erinnern und vergessen**
- 17 **Die 50 besten Vergesslichkeits-Killer**
- 18 **Bewegung für die Seepferdchen**
- 19 Konzentrieren Sie sich auf die eine Sache
- 23 Merken Sie sich Ihre Lieblingszahlen
- 25 Seien Sie ein Londoner Taxifahrer
- 26 Die Kraft der Tränen
- 27 Merken Sie sich drei Witze
- 29 Machen Sie einen Kurztrip
- 30 Die magische 7
- 31 Verzichten Sie auf Google und Wikipedia
- 33 Werden Sie nicht zum Nachrichten-Junkie
- 34 Wählen Sie einen Gehirnsport, der Ihnen Spaß macht
- 36 Vertiefen Sie sich in ein Gespräch
- 38 Merken Sie sich die Namen der Hauptpersonen
- 39 Laden Sie Leute ein
- 41 Gönnen Sie sich elektronikfreie Zeiten
- 42 Lachen Sie sich klug
- 43 Lesen Sie 50 Seiten am Stück
- 44 Sprechen Sie eine Stunde lang in einer anderen Sprache
- 46 Würfeln Sie
- 47 Gehen Sie hin!
- 48 Erinnern Sie Ihre Urlaube jahrweise
- 49 Navi aus!
- 50 Was muss ich mitnehmen?
- 51 Knüpfen Sie Ihre Erinnerungen an einen Ort

- 53 Erzählen Sie sich eine Geschichte
- 54 Lernen Sie Ihre PINs auswendig
- 55 Merken Sie sich die Länge der Liste
- 56 Holen Sie Ihre Gitarre wieder hervor
- 57 Tanzen Sie Tango
- 58 Gehen Sie allein spazieren
- 60 Wiederholen Sie sich
- 62 Helfen Sie Ihren Kindern bei den Mathe-Hausaufgaben
- 64 **Lernen wie im Schlaf**
- 64 Schlaf ohne Schlafmittel
- 66 Stress-Killer = Vergesslichkeits-Killer
- 68 Führen Sie ein Traumtagebuch
- 70 Machen Sie einmal wirklich Urlaub
- 72 **Brainfood für die Seepferdchen**
- 73 Trinken Sie Kaffee
- 74 Goethe fand Ginkgo gut
- 76 Schokolade ist Brainfood
- 77 Ginseng – das Allheilmittel
- 79 Bestechen Sie Ihre Seepferdchen mit Vitamin B
- 80 Was Fisch und Nüsse gemeinsam haben
- 81 Beeren sind gut
- 83 Dressing für Ihren Kopfsalat
- 84 Trinken Sie täglich ein Glas Milch
- 86 **Wie geht es Ihrem Gehirn?**
- 87 Denken Sie nicht, ich habe Alzheimer
- 89 Die Hormone, die Hormone!
- 91 Testen Sie sich
- 93 Lernen Sie Ihren Blutdruck kennen
- 95 Gutes Cholesterin – böses Cholesterin
- 97 Das Gehirn ist immer jung