

Inhalt

- 1 Das Gehirn verstehen 13
 - Warum man die Nadel im Heuhaufen nicht findet 14
 - Mitochondrien 18
 - Sind es doch die Gene? 26
 - Die gute Nachricht: Ihr Gehirn ist plastisch 33
 - Die Darm-Hirn-Achse 37

- 2 Was Ihnen den Verstand raubt 43
 - Das süße Leben 44
 - Gifte: Quecksilber, Aluminium und Co. 51
 - Stress: Achtung, Daueralarm! 55
 - Risikofaktoren? Runter damit! 63

- 3 Richtig essen statt vergessen 71
 - Brainfood versus Junkfood 72
 - Das Geheimnis der Japaner 81
 - Paradox: Gesund werden durch Nicht-Essen 85
 - Ketogene Ernährung: Wunderdiät oder Hype? 89
 - Die stille Entzündung 92

- 4 Der Tanz des Lebens: Bewegung, Erholung, Denksport 97
 - Die Tausend-Dollar-Pille 98
 - Gesunder Schlaf 102
 - Das Gehirn umbauen – geht das? 107
 - Musik und Tanz 111
 - Freude und Freunde 115
 - Kompetenz statt Demenz 117

5 Viele kleine Helferlein: Dünger fürs Gehirn 123

Ohne Mühe vorbeugen 124

Schutz und Heilung optimieren 146

6 Schlussbemerkungen 159

Auch behandelbar: Parkinson und Multiple Sklerose 160

Nicht raten und spekulieren! Messen! 165

Das wichtigste Kapitel 169

Literatur 174

Sachverzeichnis 181