



brainfood

Fit im Kopf
durch richtige Ernährung

Inhalt

Vorwort	4	Verbesserung der Hirnleistung	29
Einleitung	5	Einfluss von Ernährung auf das Gehirn	30
		Was braucht das Gehirn? – PS (= Powerstoffe) für das Gehirn ...	32
Gehirnfunktion	7	Sauerstoff	32
Sauerstoffzufuhr	10	Flüssigkeit	33
Hormone und spezifische Botenstoffe des Gehirns	10	Kaffee	34
		Tee	36
		Alkohol	37
Risikofaktoren und Erkrankungen des Gehirns	13	Kohlenhydrate – Kraftstoff für das Gehirn	39
Schlaganfall	14	Brainpower durch Eiweiß	41
Demenz	15	„Schmiermittel“ Fette	43
Migräne	17	Steuerstoffe fürs Gehirn – Vitamine ..	46
		Mineralstoffe und Spurenelemente ..	51
Spezielle Risikofaktoren	20	Sonstige Schutzstoffe	55
Risikofaktor erhöhter Cholesterinspiegel	20	So können Sie Ihre Ernährung in Hinblick auf die Gehirnleistung optimieren ...	61
Vorbeugung	21		
Risikofaktor Diabetes mellitus – Zuckerkrankheit	22	Fitmacher für das Gehirn	68
Risikofaktor Hypertonie – Bluthochdruck	23	Brainfood-Hitliste	68
Risikofaktor Homocystein	24	Brainfood-Grundregeln	70
Risikofaktor oxidativer Stress Risikofaktor Ernährung	26	Spezielle Tipps für verschiedene Lebenssituationen	73
		Rezepte	81
		Index Rezepte	142