

Arthur und Ruth Winter b'-M. 6?

Die Einstein-Diät

Richtige Ernährung zur Steigerung der Gehirnleistung

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt

Dank 7

Einleitung 9

- 1 Ernährung und Gehirnfunktion 13**
Neue Erkenntnisse bestätigen, daß man Stimmungslage und Gehirnfunktion durch Nahrungsmittel beeinflussen kann.
- 2 Aminosäuren: Boten des Geistes 25**
Das Gehirn benutzt Proteinbausteine, um Botschaften zwischen den Nervenzellen zu übermitteln.
- 3 Nahrung: Vitamine, Mineralien und Ihr Gehirn 47**
Schon geringfügige Veränderungen in der Nährstoff Versorgung können die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinflussen.
- 4 Blut, Gehirn und Zucker - wie Kohlehydrate uns beeinflussen 89**
Die Wirkung verschiedener Zucker- und Stärkearten auf Gehirnfunktion und Stimmungslage.
- 5 Wie man durch Ernährung das Gehirn vor Schlaganfall und anderen Schäden schützen kann 123**
Salz, Kalium und Fett können den Gesundheitszustand des Gehirns beeinflussen.
- 6 Allergie, Gehirn und Verhalten 139**
Untersuchungen über die Reaktionen des Immunsystems auf Nahrungsmittel haben zu neuen Erkenntnissen über die Ursachen von Kopfschmerzen, Verhaltensproblemen und Stimmungen geführt.
- 7 Wechselwirkungen zwischen Nahrungsmitteln und Medikamenten 161**
Häufig vorkommende Kombinationen von bestimmten Nahrungsmitteln und Medikamenten können die Leistungsfähigkeit des Gehirns negativ beeinflussen.

8 Neurotoxine in der Nahrung 179

Einige verbreitete Nahrungszusätze wirken wie Gift auf die Nerven. Der einzige Schutz dagegen ist, daß Sie darüber Bescheid wissen.

9 Wie Sie die Gehirnfunktion Ihres Kindes durch Nahrung verbessern können 215

Bestimmte Nahrungsmittel können die Gehirnfunktion eines noch ungeborenen und wie auch die eines neugeborenen Kindes beeinflussen.

10 Wie man die Gehirnleistung von Erwachsenen durch die Ernährung erhält und verbessert 245

Eine umsichtige Ernährungsweise kann die Gedächtniskraft und die Gehirnfunktion bis ins hohe Alter erhalten. Manchmal ist Senilität eine Folge von Nährstoffmängeln.

11 Hunger, Appetit und Ihr Gehirn 265

Warum Sie essen, wenn Sie essen, und wie Sie Ihren Appetit und Ihr Körpergewicht besser kontrollieren können.

12 Warum Sie bestimmte Dinge essen 289

Der Einfluß von Kultur, Erbanlagen, Körper, Gesundheitszustand, Umgebung, Stimmung und Gehirn auf die Auswahl der Nahrungsmittel.

13 Benutzen Sie bei der Nahrungswahl Ihr Gehirn 307

Da die Art der Ernährung die Funktionsfähigkeit Ihres Gehirns beeinflusst, sollten Sie sich mit Verstand Ihre Nahrungsmittel aussuchen. Sie können eine intelligente Wahl treffen.

Glossar 319**Anmerkungen 326****Sachregister 346**