

**Dr. Iris Zachenhofer  
Dr. Marion Reddy**

# **KOPFSACHE SCHLANK**

**Wie wir über unser Gehirn  
unser Gewicht steuern**

**edition a**

## **Inhalt**

7	VORWORT
9	<b><i>Meine Stunde Null</i></b>
24	DIE ERLEUCHTUNG KOMMT VON OBEN
31	<b><i>1. Die Basalganglien umprogrammieren</i></b>
33	ABNEHMEN IST WIE KLAVIERSPIELEN
50	PROGRAMMIERUNG DER BASALGANGLIEN,
50	Schritt 1: Wähle ein einfaches Ziel
55	Schritt 2: Schreibe dein Ziel auf
56	Schritt 3: Übe dein neues Verhalten, bis du es kannst
57	Schritt 4: Belohne dich für Fortschritte
58	FEHLER HELFEN WEITER
62	JEDEM SEINEN WEG
69	<b><i>2. Den Hypothalamus austricksen</i></b>
71	DIE TOTALE ÜBERWACHUNG
76	EINE LISTE, DIE ALLES VERÄNDERT
86	SELBER KOCHEN MACHT ES EINFACHER

103 **3. Das Belohnungssystem umpolen**

105 EIN SYSTEM AUS DER STEINZEIT

108 DIE GEHEIMNISVOLLE MACHT

113 DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK

114 INSZENIERTE KÜCHE

122 DOPAMIN AUS ANDEREN QUELLEN

153 DER ZUCKER IM MOJITO

165 DER KICK FÜR DEN HORMONHAUSHALT

171 **4. Den präfrontalen Cortex aktivieren**

173 DER TANZ ZWEIER WELTEN

178 DIE KRAFT DER BOND-GIRLS

188 PLANUNG MACHT DEN MEISTER

203 NACHWORT

205 REFERENZEN