

Dr. Brant Cortright

# DAS BESSERE GEHIRN

Wie Sie lebenslang die Bildung  
neuer Nervenzellen anregen

Die 4 Schlüssel der Neurogenese:  
Ernährung, Bewegung,  
Beziehung und Bewusstheit

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Ulla Rahn-Huber

**SCORPIO**

# INHALT

KAPITEL 1 Die Neurogenese-Revolution	10
Die Neurogenese-Revolution in der Hirnforschung	12
Weg mit dem Mythos des Serotoninmangels bei Depressionen!	22
Ein »Jungbrunnen« für das Gehirn	26
Wie das Gehirn mit der Welt in Beziehung tritt, ist entscheidend	28
Neurogenese als Schlüssel zu einer besseren Lebensqualität	29
Die Neurowissenschaft ist zu wichtig, um sie den Neurowissenschaftlern zu überlassen	31
Der Mythos von der Zauberpille zur Gesunderhaltung des Gehirns	32
Vision für die Zukunft	34
Zusammenfassung	35
KAPITEL 2 Das Programm: So fördern Sie Ihr Gehirn auf allen Ebenen	37
Ein ganzheitlicher Plan zur Verbesserung der Neurogenese	38
Der neue Holismus	39
Alles ist im Kopf	41

Bitte bedienen Sie sich!	43
Das zentrale Geheimnis	45
Alles in unserem Leben hängt vom Gehirn ab	46
Die Frage der Beweisführung	49
Heraklits Gehirn	53
Bewegung heißt Leben, Stillstand heißt Tod	55
Tausche alt gegen neu	56
Warum der Hippocampus so wichtig für die Neurogenese ist	57
Funktioniert dieses Programm überhaupt?	59
Wie das Gehirn wächst	63
Schützen Sie Ihr kostbarstes Gut – Ihr Gehirn	65
Vision für die Zukunft	65
Zusammenfassung	66

### KAPITEL 3 Ernährung 68

Lebensmittel und Nährstoffe, die die Neurogenese stimulieren	70
Die Forschung schreitet voran	85
Lebensmittel und Nährstoffe, die den BDNF-Spiegel anheben und möglicherweise die Neurogenese stimulieren	85
Eine neurostimulierende Ernährung zur Förderung der Neurogenese	90
Essen fürs Gehirn	92
Die neurostimulierende Ernährung auf einen Blick	94
Der evolutionäre Kontext	95
Fette	97
Grundprinzipien einer neurostimulierenden Ernährung	111
Zum persönlichen Idealgewicht finden	114
Wir haben alle schlechte Angewohnheiten	115
Was wir nicht wissen	118
Vision für die Zukunft	120
Zusammenfassung	121

## KAPITEL 4 Körper 124

Sportliche Aktivität 127

Berührung 136

Sexualität 141

Schlaf 143

Neue Dinge tun, neue Orte aufsuchen, sich neuen  
sensorischen Eindrücken aussetzen 149

Musik ist Silber, Stille ist Gold 152

Begegnung mit der Natur 153

Vision für die Zukunft 156

Zusammenfassung 157

## KAPITEL 5 Herz 158

Emotionen steuern das Gehirn 158

Optimale emotionale Stimulation verbessert  
die Neurogenese 159

Im Tierversuch gewonnene Daten auf den Menschen  
übertragen 162

Das emotionale Hirn verstehen 165

Die Weisheit von Emotionen 168

Uns gut zu fühlen ist die Voraussetzung für gute  
Beziehungen 169

Liebe verbessert die Neurogenese 170

Liebevolle, unterstützende Freundschaften 174

Negative Beziehungen und Gefühlszustände vermeiden 176

Menschen sind keine Affen, aber wir sind alle Tiere 181

Isolation und Einsamkeit 184

Vision für die Zukunft 185

Zusammenfassung 186

## KAPITEL 6 Geist 188

Mentale Funktionen 191

Der Hippocampus organisiert neue Gedächtnisinhalte 196

Verbesserung und Abbau von kognitiven Funktionen  
mit dem Alter 197

Vorbeugen ist tausendmal besser als heilen 201

Mentale Praktiken zur Steigerung der Neurogenese 206

Übungen zur Steigerung der geistigen Fitness 211

Vision für die Zukunft 214

Zusammenfassung 216

## KAPITEL 7 Bewusstsein 217

Die Anfänge der wissenschaftlichen Erforschung 217

Welche Art von spirituellen Praktiken funktioniert? 220

Zwei spirituelle Strömungen in der Welt 221

Achtsamkeit und Herzlichkeit 224

Die Grenzen von Tierversuchen 225

Was ist Achtsamkeitsmeditation? 226

Achtsamkeitsmeditation und Neurogenese 228

Übungen in Hingabe und Mitgefühl 231

Neurogenese und Übungen in Hingabe und Mitgefühl 233

Liebe, das ultimative Mittel gegen Stress 233

Erneuerung des Bewusstseins 235

Visionen für die Zukunft 236

Zusammenfassung 238

## KAPITEL 8 Bitte nicht bremsen: So beschleunigen Sie die Neurogenese 239

Gift Nr. 1: Entzündungen 240

Gift Nr. 2: Chronischer Stress 244

Gift Nr. 3: Schädigung durch äußere Einwirkungen 256

Gift Nr. 4: Deprivation 258

Visionen für die Zukunft 261

Zusammenfassung 262

**KAPITEL 9 Fazit: Wege zum neurogenen  
Lebensstil 264**

Das gute Leben 267

**Anhang 269**

Ein kurzer Rundgang durchs Gehirn 269

Wie das Gehirn wächst 282

Zusammenfassung 285

Glossar 287

Anmerkungen 294

Dank 331