

INHALT

1. Katastrophe im Kopf 9

Essen wir uns dumm?

Frühstück mit Aussicht: Warum der Professor schon morgens an sein Gehirn denkt/Von der Epidemie der Vergesslichkeit/
Wenn die grauen Zellen schrumpfen: Kehrt sich die Evolution des Gehirns um?/Der Supermarkt als Drohkulisse fürs Denkgorgan/
Und: Wann kommt die Pille gegen die Dummheit?

2. Bizarres Verhalten 33

Die Chemie des Charakters

Warum der kleine Junge plötzlich verstummte/Magere Zeiten:
Wie das Agribusiness das Hirn aushungert/Über die unbestimmte Traurigkeit – und den Mangel am guten Fett, dem Baustoff fürs Glück/Wo wohnt die Leidenschaft?/Wenn Brot und Milch zur Droge werden/Gibt es eine Diät gegen Autismus?

3. Götterdröhnung 59

Glutamat: Der Geschmack, der Hirnzellen töten kann

Außer Kontrolle: Wie der Geschmacksverstärker die Hirnfunktionen stört/Vom langsamen Tod der grauen Zellen:
Was eine 5-Minuten-Terrine mit Alzheimer zu tun hat/Appetit ohne Ende: Wie das weiße Pulver die Instinkte irritiert/Von groteskem Übergewicht und Problemen beim Sex

4. Süße Keule 87

Geld und Macht: Wie die Industrie gegen Kritik vorgeht

Wie gefährlich ist Cola light fürs Gehirn?/Ein Süßstoffkonzern reagiert sauer: Als ein Wissenschaftler vor Gericht kam/
Von gefälschten Studien und gefälligen Forschern/Was kostet

die Wahrheit? Der Hohenheimer Glutamatkonsens/Warnung für Piloten: Wenn im Cockpit Ohnmacht droht

5. Nahe null 117

Was Kindern auf den Geist geht

Leerer Bauch: Warum manche Kinder in der Schule ans Lernen nicht denken können/Das wundersame Treiben im kindlichen Gehirn/Fanta, Eistee, Gummibärchen – und später dann Gedächtnis-schwund?/Warum Emily plötzlich aggressiv war/Geist und Gläschen: Hipp, Alete und der Mangel im Gehirn/Macht Zucker dumm?

6. Unheimlich gruselig 137

Kinder unter Drogen: Das Ritalinexperiment

Drogen für den Zappelphilipp?/Betäubungsmittel Ritalin: So schlimm wie Kokain – findet die US-Rauschgiftbehörde/Nichts gegen Speed: Der heitere Alltag des Nobelpreisträgers/Ein grüner Trank, der tote Wörter lebendig werden lässt/Was macht die Smarties so schön bunt?/Die Chemie und der Horror im Hirn

7. Aus der Dose 165

Zum Beispiel Alzheimer:

Die Zerstörung des Gehirns durch Nahrung

Die Aldi-Diät: Eine Kampfansage ans Gehirn?/Als die alte Dame plötzlich die Wäsche der Nachbarn mitbrachte/Wie die Chemie im Essen die Hirnzellen tötet/Das Terrorcamp im Kopf wird langsam aufgebaut/Dämon Alkohol: Wie sich der Entertainer um den Verstand brachte

8. Heiße Ohren 191

Essen und Psyche: Die Macht der Gefühle

Über den Mann mit dem Loch im Kopf/Der Zorn sei männlich, weiblich die Freude/Warum ist Frauen Schokolade wichtiger als

Sex?/Die Macht des Unbewussten: Hatte Freud doch recht?/
Treu wie die Wüstenspringmaus – dank Kuschelhormon/
Die Grundlage der Vernunft aber ist das Gefühl

9. Organ des Jahres 215

Das Darmhirn: Der Bauch denkt mit

Vor dem Duell hatte der Professor ein mulmiges Gefühl im Bauch/
Der Beitrag des Bauches zum Geistesleben/Was tut es dort,
das Glückshormon?/Wehrlos gegen Eindringlinge: Pfanni-Püree
und die Löcher im Schutzwall/Auch ein Darm hat Träume/Ein Herz
kann man verpflanzen, den Verdauungstrakt nicht

10. Hört die Signale 237

Die Gourmet-Diät: Was klug und glücklich macht

Willenlos in Arabien: So viele Leckereien!/Künstliche Intelligenz –
oder doch lieber echte?/Der Chip im Hirn bleibt taub im Konzert der
Botenstoffe/Vitamine, Zink und Ginkgo: Hilft es dem Hirn?/Das lange
Garen des Bratens und das Glück, das aus der Suppe kommt/Auf der
Suche nach dem guten Geschmack/Und: Vergesst den Wein nicht!

11. Lexikon 261

Was nützt, was schadet: Das ABC der Hirnernährung

12. Literaturverzeichnis 311

13. Register 329

14. Quellenhinweis 347