

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
<b>Kapitel 1: So funktioniert das Gehirn</b> .....	<b>9</b>
Synapsen und Botenstoffe: Kommunikation von Zelle zu Zelle ..	11
Überlebenskampf gegen freie Radikale .....	15
<b>Kapitel 2: Brain Food</b> .....	<b>25</b>
Kohlenhydrate: Zucker für die grauen Zellen .....	26
Gute Fette, schlechte Fette.....	29
Junkfood: Das Tor, um dick und traurig zu werden .....	33
Eiweiß: Die Grundlage des gesunden Gehirns.....	33
Mittelmeer-Diät .....	35
<b>Kapitel 3: Krankheiten und Ernährung</b> .....	<b>39</b>
Demenz und Gedächtnis.....	40
Ernährung und Schlaganfall .....	45
Mit kluger Ernährung Kopfschmerzen den Kampf ansagen .....	49
Stress und Depression.....	56
Alkohol und Nikotin: Ernährung beim Entzug.....	60
Die Parkinson'sche Erkrankung (Morbus Parkinson) .....	64

<b>Kapitel 4:</b>	<b>Rezepte bei schlechtem Gedächtnis, Demenz und Schlaganfall .....</b>	<b>67</b>
<b>Kapitel 5:</b>	<b>Rezepte bei Stress, Spannungskopfschmerz, Migräne .....</b>	<b>97</b>
<b>Kapitel 6:</b>	<b>Rezepte bei Depression und Entwöhnung von Alkohol und Nikotin .....</b>	<b>127</b>
<b>Register</b>	<b>.....</b>	<b>157</b>