

ROBERT G. KOCH

Der Schlüssel zum Gehirn – nutze dein Potenzial

Aktiv die Hirnleistung erhalten und optimieren

Inhalt

Vorwort 9

1 Die Krönung der Evolution 11

Das Gehirn, ein Teil des Nervensystems 12

Die geniale Schaltzentrale in uns 13

Erdumfang x 145: So lang sind unsere Nervenbahnen 20

Chemie und Strom im Kopf 20

Neurotransmitter, Hormone und andere Cocktails 25

Train your brain 28

100 Milliarden als Startkapital 30

Train your brain 33

Die Entwicklung des Gehirns im Laufe der Evolution 34

Von Menschenaffen und Menschen 34

Sind Affen dumm, weil sie nicht kochen können? 37

Train your brain 39

2 Das phänomenale Potenzial unseres Gehirns 41

Die Sinnesorgane 42

Wahrnehmen, um zu überleben 42

Schmerz empfinden, Stress reduzieren: der Tastsinn 44

10 Millionen Farbtöne: Sehen 47

Direkt ins Zentrum der Emotionen: Hören 49

Immer der Nase nach zum richtigen Partner: Riechen 51

Schokolade und Knoblauch für Ungeborene: Schmecken 52

Das Gleichgewicht als weiterer Sinn 53

Manche Tiere können mehr 54

Wie können die Sinnesorgane geschärft werden? 55

Train your brain 56

Denken und Bewusstsein 59

Das Bewusstsein 59

Das Unbewusste 62

Die Macht der Gedanken	67
Intelligenz und Kreativität – testen und fördern	67
<i>Train your brain</i>	72
<i>Trainieren Sie Ihre Kreativität</i>	77
Die besten Lerntechniken für Jung und Alt	80
Hüter aller Dinge: das überlebenswichtige Gedächtnis	82
<i>Train your brain</i>	87
Der Bauch, unser zweites Gehirn	91

3 Die Hirnleistung erhalten

Wandelbares Hirn: Neuroplastizität und Neurogenese	96
Neue Hirnzellen entstehen	97
Hirnregionen springen füreinander ein	98

Das Hirn mental fordern: Use it or lose it	99
Praktisches Gehirntaining: Denksportaufgaben und Logikrätsel	99
Weiterbildung	101
<i>Train your brain</i>	101

Bewegung und Ernährung	109
Der Körper will bewegt werden	109
Die beste Hirnnahrung	112
Sirt-Food für die Zellregeneration	116

Soziale Kontakte und Stressbewältigung	121
Freundschaften pflegen	121
Stress vorbeugen	123
Entspannungstechniken	124

Was das Hirn sonst noch schätzt	127
Die Alltagsroutine eindämmen	127
Schlaf räumt im Hirn auf	128
Sexualleben	128
Fasten – weniger bringt mehr	128
Neurofeedback	129
Neurotransmitter ankurbeln	130

Für eine gute Hirndurchblutung sorgen	130
Neuroenhancement	131
Die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren unterstützen	132
<i>Train your brain</i>	133

4 Die Hirnalterung und wie wir sie beeinflussen können 137

Die natürliche Hirnalterung	138
Schwindende Hirnmasse	139
Positive und negative Einflüsse	140
Mentale Aktivitäten vs. intellektuelle Routine	141
Körperliche Aktivität vs. Bewegungsmangel	143
Ausgewogene Ernährung vs. Mangelernährung	144
Schlaf vs. Schlafmangel	146
Soziales Netz vs. Einsamkeit	148
Stressbewältigung vs. chronischer Stress	149
Neuroprotektive Substanzen vs. Sauerstoffradikale	150
Erhalt vs. Abbau der Anti-Aging-Hormone	151
Weitere Risikofaktoren	154
<i>Train your brain</i>	156
Demenzerkrankungen	158
Was ist eine Demenz?	158
Demenzformen	161
Eine Demenz aufschieben oder verhindern – was haben wir in der Hand?	162
<i>Train your brain</i>	164

U Anhang 167

Rätsellösungen	168
Tabelle: Positive und negative Einflüsse auf das Gehirn	178
Buchtipps	181
Verwendete Literatur	182
Quellennachweis Rätsel	187
Stichwortverzeichnis	188