

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
*Brain Hacks. 200+ Ways to Boost Your Brain Power*  
Avon, Massachusetts: Adams Media  
Copyright © 2018 by Simon & Schuster, Inc.

#### Hinweis

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von Autoren und Verlag mit Sorgfalt erarbeitet. Eine Garantie für Richtigkeit und Erfolg kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten bei Schäden jedweder Art ausgeschlossen. Bestehende Erkrankungen gehören in ärztliche Behandlung. Das Buch kann keinen fachärztlichen Rat ersetzen.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung  
© dieser Ausgabe 2019 Anaconda Verlag GmbH, Köln  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Harald Braun, Berlin  
Umschlagmotive: brain and mind process, pack 03, [123rf.com/bloomua](http://123rf.com/bloomua)  
Satz und Layout: Achim Münster, Overath  
Printed in Czech Republic 2019  
ISBN 978-3-7306-0690-2  
[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)  
[info@anacondaverlag.de](mailto:info@anacondaverlag.de)

# POWER FÜRS GEHIRN

244 Wege zur mehr Leistung,  
Gesundheit und Glück

Aus dem Englischen von Felix Mayer

Anaconda

# INHALT

---

<b>Einleitung</b> .....	9	<b>023</b> Tempo für den Stoffwechsel ..	33
<b>001</b> Die richtige Ernährung .....	11	<b>024</b> Nehmen Sie die andere Hand .....	34
<b>002</b> Vorsicht mit Alkohol .....	12	<b>025</b> Abmarsch! .....	35
<b>003</b> Omega-3-Fettsäuren .....	13	<b>026</b> Raus aus den sozialen Netzwerken .....	36
<b>004</b> Erstellen Sie eine To-do-Liste .....	14	<b>027</b> Endorphinrausch .....	37
<b>005</b> Weniger Stress .....	15	<b>028</b> Roh ist nicht gleich besser ....	38
<b>006</b> Runter mit dem Kortisol .....	16	<b>029</b> Bleiben Sie eisern .....	39
<b>007</b> Essen Sie im Kreis Ihrer Liebsten .....	17	<b>030</b> Verleihen Sie Ihrem Leben Würze .....	40
<b>008</b> Kampf den freien Radikalen ..	18	<b>031</b> Lachen Sie .....	41
<b>009</b> Ernährung mit E .....	19	<b>032</b> Suchen Sie sich einen neuen Job .....	42
<b>010</b> <i>Go with the flow!</i> .....	20	<b>033</b> Bewegung .....	43
<b>011</b> Hören Sie mit dem Rauchen auf .....	21	<b>034</b> Ran an die Hanteln .....	44
<b>012</b> Kampf dem Schlaganfall .....	22	<b>035</b> Alles in Maßen .....	45
<b>013</b> Seien Sie glücklich .....	23	<b>036</b> Besser, aber nicht perfekt ....	46
<b>014</b> Beugen Sie Alzheimer vor ....	24	<b>037</b> Laufen und Lernen .....	47
<b>015</b> Trinken Sie Kaffee .....	25	<b>038</b> Gotu Kola .....	48
<b>016</b> Zählen Sie Ihre Atemzüge ....	26	<b>039</b> Melatonin .....	49
<b>017</b> Bekämpfen Sie die Depression .....	27	<b>040</b> Riboflavin .....	50
<b>018</b> Führen Sie Tagebuch .....	28	<b>041</b> Reichlich Zwiebeln .....	51
<b>019</b> Eins nach dem anderen .....	29	<b>042</b> Aktiv mit A .....	52
<b>020</b> Grüner Tee .....	30	<b>043</b> Traubenkernextrakt .....	53
<b>021</b> Seien Sie hilfsbereit .....	31	<b>044</b> Her mit den Proteinen .....	54
<b>022</b> Lassen Sie sich Tomaten schmecken .....	32	<b>045</b> <i>Safety first!</i> .....	55
		<b>046</b> B <sub>12</sub> bringt's! .....	56
		<b>047</b> Cool bleiben .....	57

<b>048</b>	B <sub>6</sub> als Booster .....	58	<b>077</b>	Waschen Sie sich die Hände ..	87
<b>049</b>	Lassen Sie sich piesacken ....	59	<b>078</b>	Keine Angst mehr .....	88
<b>050</b>	Keine Macht den Drogen .....	60	<b>079</b>	Sehen Sie das Positive .....	89
<b>051</b>	<i>An apple a day</i> .....	61	<b>080</b>	Ginkgo .....	90
<b>052</b>	Immer schön lächeln .....	62	<b>081</b>	Umarmen Sie die Welt .....	91
<b>053</b>	Vitamin B <sub>1</sub> .....	63	<b>082</b>	Vorsicht mit dem weißen Pulver .....	92
<b>054</b>	Lösen Sie echte Probleme ....	64	<b>083</b>	Ran an die Nüsse .....	93
<b>055</b>	Nehmen Sie Ballast auf .....	65	<b>084</b>	Mehr Serotonin .....	94
<b>056</b>	Kampf den Entzündungen ....	66	<b>085</b>	Nehmen Sie Druck raus .....	95
<b>057</b>	Niacin .....	67	<b>086</b>	Nutzen Sie Placebos .....	96
<b>058</b>	Mehr ist besser .....	68	<b>087</b>	Knabbern Sie Kürbiskerne ....	97
<b>059</b>	Kola, nicht Cola .....	69	<b>088</b>	Fördern Sie Ihre Kreativität ...	98
<b>060</b>	Quecksilber .....	70	<b>089</b>	Weg mit dem Fett .....	99
<b>061</b>	Öfter mal was Neues .....	71	<b>090</b>	Hören Sie auf zu schnarchen .....	100
<b>062</b>	Folsäure .....	72	<b>091</b>	Kleine Snacks zwischen durch .....	101
<b>063</b>	Feiern Sie Ihre Erfolge .....	73	<b>092</b>	Auf die Einstellung kommt es an .....	102
<b>064</b>	Power durch Vitamin C .....	74	<b>093</b>	Fette – aber nur die richtigen .....	103
<b>065</b>	Gehen Sie unter Leute .....	75	<b>094</b>	Raus mit dem Cholesterin .....	104
<b>066</b>	Oolong-Tee .....	76	<b>095</b>	Nutzen Sie die Kraft der Pflanzen .....	105
<b>067</b>	Pack die Badehose ein .....	77	<b>096</b>	Schwelgen Sie in Erinnerungen .....	106
<b>068</b>	Yoga .....	78	<b>097</b>	Stellen Sie sich Ihren Phobien .....	107
<b>069</b>	Schluss mit Pendeln .....	79	<b>098</b>	Salbei .....	108
<b>070</b>	Gönnen Sie sich Schokolade .....	80	<b>099</b>	Senken Sie Ihren Blutzuckerspiegel .....	109
<b>071</b>	Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl .....	81	<b>100</b>	Kauen Sie Kaugummi .....	110
<b>072</b>	Ausreichend Wasser .....	82			
<b>073</b>	Bauchatmung .....	83			
<b>074</b>	Mittags weg vom Schreibtisch! .....	84			
<b>075</b>	Messen Sie's ab .....	85			
<b>076</b>	Weg mit den Pestiziden .....	86			

<b>101</b>	Weg mit den Transfetten .....	111	<b>127</b>	Meeresalgen .....	137
<b>102</b>	Bringen Sie Alfalfa auf den Tisch .....	112	<b>128</b>	Einfach mal abhauen .....	138
<b>103</b>	Lernen, lernen, lernen .....	113	<b>129</b>	Kommen Sie zum Höhepunkt .....	139
<b>104</b>	Schaffen Sie Ordnung .....	114	<b>130</b>	Stärken Sie sich mit Traubensaft .....	140
<b>105</b>	Eine zusätzliche Aminosäure .....	115	<b>131</b>	Tun Sie sich Gutes mit Ginseng .....	141
<b>106</b>	Kritzeln Sie .....	116	<b>132</b>	Lassen Sie sich massieren .....	142
<b>107</b>	Komplexe Kohlenhydrate ....	117	<b>133</b>	Spielen Sie Schach .....	143
<b>108</b>	Süßkartoffeln .....	118	<b>134</b>	Hypnotisieren Sie sich .....	144
<b>109</b>	Schärfen Sie Ihren Orientierungssinn .....	119	<b>135</b>	Handarbeiten .....	145
<b>110</b>	Meiden Sie Formaldehyd .....	120	<b>136</b>	Her mit den Karotinoiden ....	146
<b>111</b>	Setzen Sie auf Vollkorn .....	121	<b>137</b>	Umgeben Sie sich mit klugen Leuten .....	147
<b>112</b>	Entspannen Sie sich .....	122	<b>138</b>	Flavonoide .....	148
<b>113</b>	Nutzen Sie die Heilkräfte der Natur .....	123	<b>139</b>	SAM .....	149
<b>114</b>	Acht Sekunden Konzentration .....	124	<b>140</b>	Teilen Sie Ihr Wissen .....	150
<b>115</b>	Farbenfrohe Ernährung .....	125	<b>141</b>	Sprechen Sie es aus .....	151
<b>116</b>	Lernen Sie eine Sprache .....	126	<b>142</b>	Phenolverbindungen .....	152
<b>117</b>	Raus aus der Komfortzone ..	127	<b>143</b>	Schnuppern Sie an Nachtkerzen .....	153
<b>118</b>	Seien Sie achtsam .....	128	<b>144</b>	Sprechen Sie mit Ihrem Arzt .....	154
<b>119</b>	Lassen Sie Musik in Ihr Leben .....	129	<b>145</b>	Nahrungsergänzung – mit Verstand .....	155
<b>120</b>	Betakarotin .....	130	<b>146</b>	Reinigung durch Phytonährstoffe .....	156
<b>121</b>	Magnesium .....	131	<b>147</b>	Machen Sie kurze Pausen ...	157
<b>122</b>	Spielen Sie Videospiele .....	132	<b>148</b>	Schonen Sie Ihre Nerven .....	158
<b>123</b>	Fabelhaftes Phosphor .....	133	<b>149</b>	Lassen Sie Tagträume zu ....	159
<b>124</b>	Lesen Sie, was drin ist .....	134	<b>150</b>	Ruhe, bitte! .....	160
<b>125</b>	Lassen Sie sich vom Hafer stechen .....	135	<b>151</b>	Machen Sie sich dünne .....	161
<b>126</b>	Lassen Sie's raus .....	136			

<b>152</b> Olivenöl .....	162	<b>178</b> Lesen Sie .....	188
<b>153</b> Weg mit dem Fett .....	163	<b>179</b> Treten Sie einem Lesezirkel bei .....	189
<b>154</b> Schönheitsschlaf .....	164	<b>180</b> Achten Sie auf Ihre Sprache .....	190
<b>155</b> Lieber mit Helm .....	165	<b>181</b> Erzählen Sie Ihre Geschichte .....	191
<b>156</b> Wie hungrig sind Sie wirklich? .....	166	<b>182</b> Halten Sie Siesta .....	192
<b>157</b> Kreativ mit Kreatin .....	167	<b>183</b> Trinken Sie eine Tasse Kakao .....	193
<b>158</b> Shankapushpi .....	168	<b>184</b> Machen Sie sich keinen Kopf .....	194
<b>159</b> Vorsicht mit Natrium .....	169	<b>185</b> TV – aber ohne Trash .....	195
<b>160</b> Ruhe durch Kamille .....	170	<b>186</b> Entscheiden Sie selbst .....	196
<b>161</b> Trainieren Sie Ihr Gedächtnis .....	171	<b>187</b> Schützen Sie Ihre Ohren .....	197
<b>162</b> Werden Sie ein Mathegenie .....	172	<b>188</b> Schließen Sie die Augen .....	198
<b>163</b> Mehr Soja, bitte! .....	173	<b>189</b> Denken Sie ganzheitlich .....	199
<b>164</b> Weißdorn .....	174	<b>190</b> Machen Sie die Fenster auf .....	200
<b>165</b> Dunkle Schokolade .....	175	<b>191</b> Vielfalt im Sozialleben .....	201
<b>166</b> Lassen Sie sich Avocados schmecken .....	176	<b>192</b> Seien Sie aufmerksam .....	202
<b>167</b> Binden Sie sich .....	177	<b>193</b> Ätherische Öle .....	203
<b>168</b> Alles in Maßen .....	178	<b>194</b> Flirten Sie .....	204
<b>169</b> Suchen Sie sich ein Hobby .....	179	<b>195</b> Gehen Sie in die Sonne .....	205
<b>170</b> Spielen Sie Ratespiele .....	180	<b>196</b> Regelmäßige Mahlzeiten .....	206
<b>171</b> Baden Sie in Lavendel .....	181	<b>197</b> Ernährung ist alles .....	207
<b>172</b> Spielen Sie mit Ihrem Haustier .....	182	<b>198</b> Seien Sie dankbar .....	208
<b>173</b> Machen Sie Tai Chi .....	183	<b>199</b> Spurenelemente .....	209
<b>174</b> Fordern Sie Ihr Gehirn .....	184	<b>200</b> Bringen Sie Ihr Blut in Fluss .....	210
<b>175</b> Aktiv gegen Migräne .....	185	<b>201</b> Tanzen Sie .....	211
<b>176</b> Schützen Sie sich mit Selen .....	186	<b>202</b> Verzinken Sie Ihre DNA .....	212
<b>177</b> Spielen Sie Tischtennis .....	187	<b>203</b> Frühstücken Sie .....	213

<b>204</b>	Aminosäuren .....	214	<b>226</b>	Schluss mit Limonade .....	236
<b>205</b>	Singen Sie .....	215	<b>227</b>	Halten Sie Ihre Sinne wach ..	237
<b>206</b>	Seien Sie kreativ .....	216	<b>228</b>	Lernen Sie fünf neue Wörter .....	238
<b>207</b>	Verschrumpelt, aber süß .....	217	<b>229</b>	Werden Sie Künstler .....	239
<b>208</b>	Das Gold der Inkas .....	218	<b>230</b>	Versorgen Sie Ihr Gehirn mit Kalzium .....	240
<b>209</b>	Anregende Monotonie .....	219	<b>231</b>	Pläne für den Ruhestand .....	241
<b>210</b>	Raus mit den Giften .....	220	<b>232</b>	Schreiben Sie Gedichte .....	242
<b>211</b>	Baldrian statt Valium .....	221	<b>233</b>	Machen Sie eine Therapie .....	243
<b>212</b>	Petersilie .....	222	<b>234</b>	Probieren Sie Pilates aus .....	244
<b>213</b>	Vitamin K .....	223	<b>235</b>	Zünden Sie eine Duftkerze an .....	245
<b>214</b>	Personal Trainer .....	224	<b>236</b>	Hopfen .....	246
<b>215</b>	Verlieben Sie sich .....	225	<b>237</b>	Gehen Sie zu Vorträgen .....	247
<b>216</b>	Her mit den Heidelbeeren ..	226	<b>238</b>	Hähnchen .....	248
<b>217</b>	Auf die Werte kommt es an .....	227	<b>239</b>	Wiederholung .....	249
<b>218</b>	Triglyzeride .....	228	<b>240</b>	Malen ist nicht nur für Kinder .....	250
<b>219</b>	Fassen Sie sich ein Herz .....	229	<b>241</b>	Machen Sie sich ein Bild .....	251
<b>220</b>	Vorsicht mit Blei .....	230	<b>242</b>	Auszeit in der Natur .....	252
<b>221</b>	Knoblauch .....	231	<b>243</b>	Nehmen Sie sich einen Tag frei .....	253
<b>222</b>	Mehr Kalium .....	232	<b>244</b>	Schalten Sie den Fernseher aus .....	254
<b>223</b>	Spielen Sie ein Instrument .....	233			
<b>224</b>	Stärken Sie Ihr Gedächtnis ..	234			
<b>225</b>	Probieren Sie den Regenwald aus .....	235			

# EINLEITUNG

---

Wollen Sie das Beste aus Ihren kleinen grauen Zellen herausholen? Dann warten Sie nicht länger!

Seit Jahrhunderten suchen die Menschen nach Mitteln und Wegen, den Geist gesund und wach zu halten. Auch Sie können das schaffen. Noch nie war es so leicht wie heute, die Leistung des Gehirns zu steigern. Die Tipps in diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, sich länger zu konzentrieren, Ihr Gedächtnis zu verbessern, geistig am Ball zu bleiben und Ihr Gehirn so fit wie möglich zu halten – und zwar unabhängig von Ihrem Alter.

Sie finden in diesem Buch über 200 Tipps, die Sie alle sofort ausprobieren können und die Ihnen in vielerlei Hinsicht helfen werden, die Gedächtnisleistung zu steigern, frischen Wind in Ihr Gehirn zu bringen und ihm neue Anregungen zu bieten. Alle Tipps in diesem Buch – sei es für eine Ernährung, die das Gehirn gesund erhält, oder zu Unternehmungen, die ihm neue Power verleihen – tragen dazu bei, dass das Gehirn fitter wird und besser funktioniert. Wenn Sie diese Tipps befolgen, werden Sie in allen Lebensbereichen bessere Leistungen erzielen, sowohl im Beruf wie auch im Privatleben.

Im Folgenden finden Sie Tipps dazu, mit welcher Ernährungsweise Sie Ihr Gehirn in Topform halten, welchen Unternehmungen Sie nachgehen sollten (und welche Sie vermeiden sollten), damit Ihr Gehirn in Schwung bleibt, sowie – basierend auf dem aktuellen Stand der Forschung – Hinweise dazu, wie Sie Ihre drei Pfund graue Zellen möglichst pfleglich behandeln. Ob Sie nur einen Tipp ausprobieren oder alle – mit diesem Buch machen Sie Ihr Gehirn fit und leistungsstark.



## DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Um Ihrem Gehirn Power zu verleihen, brauchen Sie die richtige Ernährung. Nehmen Sie daher viele pflanzliche Lebensmittel und gesunde Fette zu sich und essen Sie weniger tierische Lebensmittel und gesättigte Fette (die meist in fester Form wie etwa in Schmalz oder Butter vorkommen), denn gesättigte Fette verlangsamen das Denken. Pflanzliche Nährstoffe dagegen erhöhen die Gedächtnisleistung und senken den Blutdruck (zu hoher Blutdruck wirkt sich nicht nur auf das Herz, sondern auch auf das Gehirn negativ aus). Besonders zu empfehlen sind Bohnen und grünes Blattgemüse.

### *Die Top Ten der Nahrungsmittel*

1. Bohnen und andere Hülsenfrüchte
2. Kokosöl
3. Fisch, vor allem fettreicher Fisch wie Thunfisch oder Lachs
4. Grünes Blattgemüse (z. B. Spinat, Grünkohl, Kopfsalat oder Rucola)
5. Nüsse, unbehandelt oder geröstet
6. Olivenöl
7. Kohl, wie etwa Blumenkohl
8. Fettarmes Geflügel, wie etwa Hühnchen oder Pute
9. Vollkorn
10. Wein, rot oder weiß (aber in Maßen!)

### *Die Flop Five der Nahrungsmittel*

1. Butter und Margarine
2. Käse
3. Gebratenes
4. Gebäck und Süßspeisen
5. Rotes Fleisch, vor allem fettreiches Fleisch in verarbeiteter Form wie Speck und Wurst

Wie Forschungsergebnisse belegen, ist eine Ernährung, die hauptsächlich aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht, am besten für das Gehirn.

## VORSICHT MIT ALKOHOL

---

Übermäßiger Alkoholkonsum vermindert die Reaktionsfähigkeit, beeinträchtigt das Urteilsvermögen und führt unter Umständen sogar zu Bewusstlosigkeit und Erinnerungslücken – und das sind nur die kurzfristigen Folgen. Auf lange Sicht kann der Missbrauch von Alkohol dauerhafte Hirnschäden verursachen. Laut Studien des US-amerikanischen Instituts für Alkoholismusforschung kann das Gehirn durch fortwährenden Alkoholenuss sogar schrumpfen! Außerdem werden dadurch anatomische Strukturen beschädigt, worunter der Informationsaustausch zwischen den Gehirnzellen leidet. In der Folge sind Denken und Reaktionsvermögen verlangsamt, selbst wenn wir stocknüchtern sind. Alkoholiker ernähren sich oftmals auch schlecht, was gleichfalls zu einer Schädigung des Gehirns führen kann. Genießen Sie Alkohol also in Maßen, am besten nicht mehr als zwei Gläser pro Tag, wenn Sie ein Mann sind, und nicht mehr als eines, wenn Sie eine Frau sind.

## OMEGA-3-FETTSÄUREN

Um voll funktionsfähig zu sein, braucht unser Gehirn Omega-3-Fettsäuren. Weil unser Körper diese jedoch nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen. Zwei Studien, die 2017 an der Universität von Illinois durchgeführt wurden, legen nahe, dass Omega-3-Fettsäuren die Gedächtnisleistung verbessern und jene Hirnregionen stärken, in denen die sogenannte fluide Intelligenz angesiedelt ist, also die Fähigkeit zur Problemlösung. Jüngste Forschungen stützen die These, dass eine erhöhte Zufuhr dieser Fettsäuren den altersbedingten Schwund kognitiver Fähigkeiten verlangsamt.

Forscher von der Universität Harvard haben außerdem herausgefunden, dass Omega-3-Fettsäuren Einfluss auf jene Hirnaktivitäten haben können, die bei Patienten mit bipolaren Störungen die typischen Stimmungsschwankungen auslösen. Sollte sich das in weiteren Studien bestätigen, könnten Omega-3-Fettsäuren auch bei der Behandlung anderer psychischer Erkrankungen eine Rolle spielen, wie etwa von Depressionen oder Schizophrenie.

Einige Studien haben gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren den Triglyceridspiegel im Blut sowie den Blutdruck senken können. Außerdem reduzieren sie das Homocystein im Blut, eine Aminosäure, die ab einem bestimmten Wert ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle, Alzheimer und andere Schädigungen des Gehirns darstellt.

Zu Lebensmitteln, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, gehören unter anderem:

- Leinsamen, Sojabohnen und Rapsöl
- Fettreicher Fisch, wie etwa Lachs, Thunfisch oder Sardinen
- Damit angereicherte Milch- und Sojaprodukte (achten Sie auf entsprechend deklarierte Produkte)
- Nüsse, vor allem Walnüsse
- Hülsenfrüchte, wie etwa Pintobohnen und Erbsen