

dr. med. ulrich  
**strunz**

**77 tipps**  
für ein  
**gesundes gehirn**

# Impressum

Originalausgabe

© 2020 by Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe, Neumarkter Str. 28, 81673 München

www.heyne.de

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verleges urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

5. Auflage

**Redaktion:** Ernst Dahlke

**Bildredaktion:** Tanja Zielezniak

**Coverdesign:** Eisele Grafik-Design, München

**Layout/Satz:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

**Druck und Bindung:** Print Consult, München

Printed in Slovenia



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-60535-0

## Dank

Ich danke Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verleges. Eine Haftung des Autors bzw. des Verleges und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

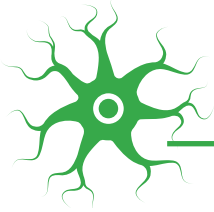
## Bildnachweis

**Adobe Stock:** 166 (evoks24);

**Privatarchiv Dr. med. Ulrich Strunz:** 8;

**iStockphoto:** 10 (pixologicstudio), 15 (wetcake), 16 (blueringmedia), 38 (Jacob Wackerhausen), 150 (monkeybusinessimages);

**Shutterstock.com:** U1 (Dennis Jacobsen), 86 (New Africa), 190 (Robert Kneschke)



---

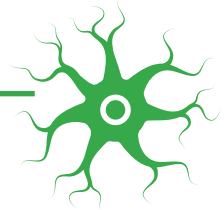
dr. med. ulrich  
**strunz**

# 77 tipps

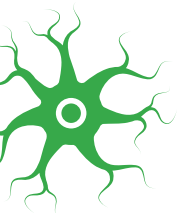
für ein  
**gesundes gehirn**

**Schneller denken, weniger vergessen,  
Krankheiten vorbeugen und heilen**

**So bleibt Ihr Hirn forever young**



**HEYNE <**



# Inhalt

## 8 VORWORT

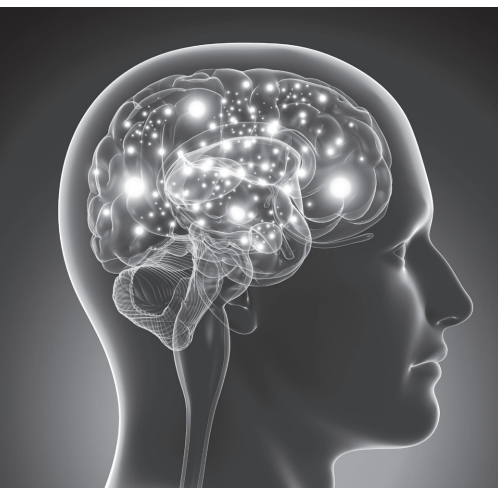
### Wie das Gehirn funktioniert

- 12 **TIPP 1**  
Es gibt nur eine Krankheit
- 14 **TIPP 2**  
Sorgen Sie für Ihre Nervenzellen
- 16 **TIPP 3**  
Schützen Sie Ihre Mitochondrien
- 19 **TIPP 4**  
Stärken Sie Ihre Blut-Hirn-Schranke
- 22 **TIPP 5**  
Kümmern Sie sich um Ihren Darm

- 25 **TIPP 6**  
Kennen Sie das Immunsystem Ihres Gehirns
- 27 **TIPP 7**  
Erkennen Sie chronische Entzündungsreaktionen
- 30 **TIPP 8**  
Überschätzte Gene
- 33 **TIPP 9**  
Ihr Gehirn braucht Schlaf
- 35 **TIPP 10**  
Verändern Sie Ihr Gehirn ein Leben lang

### Hilfe – das Gehirn ist krank

- 40 **TIPP 11**  
Gefahrstoff Kohlenhydrate
- 43 **TIPP 12**  
Vorsicht Homocystein!
- 45 **TIPP 13**  
Alkohol schädigt das Gehirn
- 47 **TIPP 14**  
Körperfett lässt Nervenzellen sterben
- 49 **TIPP 15**  
Verabschieden Sie sich vom Stress





- 51 TIPP 16**  
Risikogruppe Vegetarier und Veganer
  - 54 TIPP 17**  
ADHS
  - 57 TIPP 18**  
Angststörungen und Panik-  
attacken
  - 60 TIPP 19**  
Autismus
  - 62 TIPP 20**  
Burn-out und Fatigue
  - 64 TIPP 21**  
Demenz und Alzheimer
  - 68 TIPP 22**  
Depression
  - 70 TIPP 23**  
Epilepsie
  - 72 TIPP 24**  
Hirnhautentzündung
  - 74 TIPP 25**  
Migräne und Kopfschmerzen
  - 77 TIPP 26**  
Multiple Sklerose
  - 80 TIPP 27**  
Parkinson
  - 84 TIPP 28**  
Schlaganfall
- ## Nährstoffe fürs Gehirn
- 88 TIPP 29**  
B-Vitamine für die schnelle  
Leitung
  - 92 TIPP 30**  
Alpha-Liponsäure gegen  
freie Radikale
  - 93 TIPP 31**  
Mehr Dopamin – mehr  
Antrieb
  - 96 TIPP 32**  
Mit Eisen zum guten  
Gedächtnis
  - 99 TIPP 33**  
Fasten macht Nervenzellen  
fit
  - 101 TIPP 34**  
Gut schlafen mit GABA und  
Co
  - 103 TIPP 35**  
Heilende Proteine
  - 106 TIPP 36**  
Fleisch und Fisch: Auf die  
Qualität kommt es an
  - 108 TIPP 37**  
Nervenzellen brauchen  
Fettsäuren

- 112 TIPP 38**  
Vitamin C: mehr als ein Antioxidans
- 114 TIPP 39**  
Magnesium für mehr als Zufriedenheit
- 117 TIPP 40**  
Taurin sollten Sie kennen
- 119 TIPP 41**  
Wunderstoff Tryptophan
- 123 TIPP 42**  
Lithium heilt
- 125 TIPP 43**  
Kaffee: Ja oder nein ist typenabhängig
- 126 TIPP 44**  
Schutzschild Ballaststoffe
- 129 TIPP 45**  
Mangan: nicht zu wenig und nicht zu viel
- 131 TIPP 46**  
Vitamin D und K<sub>2</sub> – zwei essenzielle Stoffe

- 135 TIPP 47**  
Selen: ein Muss für die Gehirngesundheit
- 137 TIPP 48**  
Arginin ist lebensnotwendig
- 139 TIPP 49**  
Gehirnschutz durch Ketose
- 142 TIPP 50**  
Glutathion: der körpereigene Superheld
- 144 TIPP 51**  
Wasser: Grundlage allen Lebens
- 147 TIPP 52**  
Warum Ihr Hirn frische Luft liebt

## Gehirngesund durch Bewegung

- 152 TIPP 53**  
Schneller laufen – besser lernen
- 153 TIPP 54**  
Sport macht schlau
- 155 TIPP 55**  
Stress-weg-Sport
- 158 TIPP 56**  
Treiben Sie Sport – Ihr Leben lang
- 160 TIPP 57**  
Besser schlafen nach dem Sport
- 162 TIPP 58**  
Stimmungsmacher Körperhaltung
- 164 TIPP 59**  
Wie Training Entzündungen heilt

