
Inhalt

Einleitung	11
1 Smarte Substanzen für Ihr Gehirn	
Wie ein kluger Kopf noch klüger wird	21
2 Bringen Sie Ihr Gehirn auf Trab	
mit Nährstoffen für geistige Fitneß	35
3 Abnehmen ohne Anstrengung:	
Die Fettabbauformel der Dr.-Haas-Erfolgsdiät	
für Körper, Geist und Seele	61
4 Die Dr.-Haas-Erfolgsdiät zur Verhinderung	
vorzeitiger Gehirnalterung	85
5 Sex mit Köpfchen	109
6 Süße Träume: Der smarte Weg zu erholsamem Schlaf	127
7 Die Geheimnisse des Muskelaufbaus:	
anabole smarte Nährstoffe	141
8 Smarte Medikamente	157
9 Die smarten Rezepte	175
Glossar	238

Anhang I

Das smarte Nährstoff-Computerprogramm unter Windows .. 249

Anhang II

Zeitschriften, die über smarte Nährstoffe und
smarte Medikamente informieren 251

Anhang III

Wie Sie Ihren Computer benutzen können,
um mehr über die Erforschung von smarten
Nährstoffen zu erfahren 255

Anhang IV

Austauschmöglichkeiten für einige smarte Nährstoffe 259

Bibliographie 261

Register 287