

# gesund & smart

DAS MAGAZIN FÜR GEISTIGE FITNESS UND GENUSS

## 31 Rezepte von Betty Bossi für Ihre Hirnleistung

### Tipps

Brainfood im Alltag  
Fit im Kopf – das können Sie tun

### Interview mit Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Mit Tanz und mediterraner Ernährung  
gesund älter werden

### Wissen

Grüne Denkhelfer – von Ginkgo bis Rosmarin