

# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung:

*Die Verbindung herstellen* ..... 9

### 1. Willkommen zur Revolution:

*Eine Fallstudie über körperliche Bewegung und das Gehirn*..... 17

### 2. Lernen:

*Das Wachstum Ihrer Gehirnzellen fördern* ..... 49

### 3. Stress:

*Die größte Herausforderung*..... 75

### 4. Angst:

*Kein Grund in Panik zu geraten* ..... 109

### 5. Depressionen:

*Bewegung verändert Ihre Stimmung* ..... 141

### 6. Aufmerksamkeitsdefizit:

*Der Ablenkung davonlaufen* ..... 175

### 7. Abhängigkeit:

*Die Biologie der Selbstkontrolle mobilisieren* ..... 205

### 8. Hormonelle Veränderungen:

*Der Einfluss auf die Gesundheit des weiblichen Gehirns* ..... 233

### 9. Altern:

*Der weise Weg* ..... 263

### 10. Das Übungsprogramm:

*Bauen Sie Ihr Gehirn auf*..... 297

## Nachwort:

*Das Feuer entfachen* ..... 325

Danksagungen ..... 327

Glossar ..... 331

Stichwortverzeichnis ..... 339

Über den Autor ..... 349