

Inhalt

Vorwort von Maria Shriver 9

Einleitung:
Frauengesundheit einfordern 19

Teil I: Verstehen:
Die Forschung hinter der Praxis 39

Kapitel 1: Wie funktioniert das weibliche Gehirn? Eine Innenansicht 41

Kapitel 2: Mythen über die Gehirngesundheit von Frauen 57

Kapitel 3: Besondere Risiken für die Gehirngesundheit von Frauen 69

Kapitel 4: Die Reise des Gehirns von der Schwangerschaft bis in die Wechseljahre 90

Teil II: Prüfen:
Lassen Sie sich testen 121

Kapitel 5: Das Zeitalter der Präzisionsmedizin 123

Kapitel 6: Medizinische Vorgeschichte und Labortests 141

Kapitel 7: Füllen Sie die Fragebögen aus! 163

Teil III: Handeln:
Optimale Gehirngesundheit, minimale Risiken 181

Kapitel 8: Brauchen Sie wirklich Hormone, Antidepressiva und andere Medikamente? 183

Kapitel 9: Nahrung für die kleinen grauen Zellen 219

Kapitel 10: In acht Schritten zum wohlgenährten Gehirn 241

Kapitel 11: Nahrungsergänzung für das weibliche Gehirn 292

Kapitel 12: Frauen und Sport: Ist weniger mehr? **311**

Kapitel 13: Bewusst leben: Stressabbau, Schlaf und
Ausgeglichenheit **331**

Kapitel 14: Noch mehr Wege, um Ihr Gehirn zu schützen **356**

Schlussbemerkungen: Arrivederci ... einstweilen **370**

Anhang: Ernährungsplan und Rezepte 377

Danksagung 403

Anmerkungen 407

Register 421

Glossar 429