

Inhalt

Einleitung	9
Wie dieses Buch aufgebaut ist	13
Teil eins – Wissen	
1 Den Feind kennen: Brain Fog	21
2 Den Feind kennen: Strategie	58
3 Sich selbst kennen: Ihr Gehirn	94
4 Sich selbst kennen: Ihre Hormone	115
5 Sich selbst kennen: Ihre Abwehrkräfte	146
Teil zwei – Kraft	
6 Kraft: Ein gesundes Gehirn	189
Teil drei – Veränderung	
7 Veränderung: Schlaf	203
8 Veränderung: Stress	257
9 Veränderung: Bewegung	305
10 Veränderung: Ernährung	342
Teil vier – Zukunft	
11 Zukunft: Das 30-Tage-Programm	365
Nachwort	447

Symptome	457
Glossar	459
Bibliografie	463
Dank	469
Sachregister	471