

# 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**