

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 Innen-
ansicht 41

Kapitel 2: Mythen über die Hirnsgesundheit von Frauen 57

Kapitel 3: Besondere Risiken für die Hirnsgesundheit 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 Hirnsgesundheit, 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