

# INHALT

## **VORWORT**

Seite 9

### **1. Wo ist die Psyche im Gehirn?**

Seite 11

### **2. Der böse Stress**

Seite 31

### **3. Psyche und Kognition hängen zusammen**

Seite 49

### **4. Für unsere Gehirnwellness brauchen wir unbedingt Schlaf!**

Seite 71

### **5. Bewegung tut dem Gehirn gut**

Seite 97

### **6. Essen, eine Wohltat für das Gehirn**

Seite 117

### **7. Zusammen sind wir stark: Wie soziale Beziehungen unserem Gehirn guttun**

Seite 143

### **8. Unser Gehirn braucht Ruhe und Spiritualität**

Seite 165

## **DANKSAGUNG**

Seite 191

## **QUELLENVERZEICHNIS**

Seite 195