

# 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