

INHALT

Vorwort	9
Einleitung: Die Wiederentdeckung des uralten Wissens von Gesundheit und Wohlbefinden	13
1. Weshalb brauchen Sie ein neues Gehirn?	27
2. Die geheime Kraft im Bauch	43
3. Wie ein kluges, wissendes Gehirn entstehen kann	63
4. Das Versprechen des höheren Gehirns	99
5. Guter Stress, schlechter Stress	127
6. Erneuern Sie Ihr Gehirn mit dem Wachstumsfaktor BDNF	151
7. Freie Radikale eindämmen und die Mitochondrien pflegen	175
8 Darmsanierung für mehr Serotonin	185
9. Wege zu einem gesunden Gehirn	209

10. Schützen Sie sich vor der Zombie-Invasion: Überalte Zellen mit Arzneipflanzen ausschalten	237
11. Erneuere dein Gehirn – das Programm	251
12. Nach dem Programm und auf Dauer	271
Anhang	275
Anmerkungen	289
Dank	301