

Inhaltsverzeichnis

6	Vorwort
9	Wer ist für mein Leben verantwortlich?
15	Unser Gehirn – mehr als die kleinen grauen Zellen
21	Unser Herz – mehr als eine mechanische Pumpe
25	Zwischen Essen und Ernährung können Welten liegen
45	Hirndünger und andere nützliche Substanzen
65	Gehirnjogging
71	Weiter, höher, besser, schneller ...
89	Die dumpfe Brille der Angst
95	Beweggründe
111	Alles wirkliche Leben ist Beziehung
115	Spiritualität – dem Leben eine neue Dimension verleihen
124	Vier Wochen für Herz und Hirn