

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