

# Inhalt

Einleitung . . . . .	9
Wie dieses Buch aufgebaut ist . . . . .	13
<b>Teil eins – Wissen</b>	
1 Den Feind kennen: Brain Fog . . . . .	21
2 Den Feind kennen: Strategie . . . . .	58
3 Sich selbst kennen: Ihr Gehirn . . . . .	94
4 Sich selbst kennen: Ihre Hormone . . . . .	115
5 Sich selbst kennen: Ihre Abwehrkräfte . . . . .	146
<b>Teil zwei – Kraft</b>	
6 Kraft: Ein gesundes Gehirn . . . . .	189
<b>Teil drei – Veränderung</b>	
7 Veränderung: Schlaf . . . . .	203
8 Veränderung: Stress . . . . .	257
9 Veränderung: Bewegung . . . . .	305
10 Veränderung: Ernährung . . . . .	342
<b>Teil vier – Zukunft</b>	
11 Zukunft: Das 30-Tage-Programm . . . . .	365
Nachwort . . . . .	447

Symptome . . . . .	457
Glossar . . . . .	459
Bibliografie . . . . .	463
Dank . . . . .	469
Sachregister . . . . .	471