

DR. DANIEL G. AMEN

GESUNDES GEHIRN GESUNDE PSYCHE

Warum Angststörungen, Depressionen, ADHS und andere psychische Krankheiten körperliche Ursachen haben und wie man sie heilen und vermeiden kann

riva

INHALT

Daniel Amen und die Gesundheit des Gehirns	9
EINFÜHRUNG	
Warum ich den Begriff »Geisteskrankheit« ablehne und warum Sie das auch tun sollten	13
TEIL 1	
Alles ändert sich, wenn wir uns die psychische Gesundheit als Gehirngesundheit vorstellen	29
KAPITEL 1	
Vom Exorzisten zum Hausarzt	30
KAPITEL 2	
Unsichtbare Krankheiten sichtbar machen	48
KAPITEL 3	
Zwölf Leitprinzipien zur Veränderung Ihres Lebens	77
KAPITEL 4	
Lassen Sie Ihr Gehirn gesund werden und Ihre Psyche wird folgen	86
TEIL 2	
Wie man psychische Krankheiten verursacht oder erfolgreich behandelt	113
KAPITEL 5	
Durchblutung Optimieren Sie Ihre Lebensgrundlage	114

KAPITEL 6	
Ruhestand und Altern	
Wenn Sie aufhören zu lernen, fängt Ihr Gehirn an zu sterben . . .	130
KAPITEL 7	
Entzündungen	
Wie Sie das »Feuer« in Ihrem Inneren löschen	145
KAPITEL 8	
Genetik	
Nicht allein die Gene bestimmen Ihr Schicksal, Sie haben selbst Einfluss darauf	162
KAPITEL 9	
Schädel-Hirn-Trauma	
Die stille Epidemie, die vielen psychischen Krankheiten zugrunde liegt	175
KAPITEL 10	
Giftstoffe	
Entgiften Sie Geist und Körper	191
KAPITEL 11	
Mind Storms	
Dämpfen Sie eine übermäßige elektrische Aktivität in Ihrem Gehirn	220
KAPITEL 12	
Immunsystem und Infektionen	
Angriffe von innen und von außen	235
KAPITEL 13	
Hormonstörungen	
Der Treibstoff für Ihr Gehirn	256
KAPITEL 14	
Diabetes und Übergewicht	
Wie wir die Epidemie bekämpfen können, die Gehirn, Psyche und Körper zerstört	279
KAPITEL 15	
Schlaf	
Reinigen Sie Ihr Gehirn jede Nacht, um bessere Tage zu haben . .	294

TEIL 3

Praktische Strategien, um erfolgreich gegen psychische
Krankheiten anzugehen 309

KAPITEL 16

Psychopharmaka versus Nutrazeutika
Was sagt die Wissenschaft dazu? 310

KAPITEL 17

Sie können nicht ändern, was Sie nicht messen
Prävention beginnt mit der Kenntnis der für Ihre Gesundheit
wichtigen Messwerte 328

KAPITEL 18

Ganz einfach gesund essen
Die Bright-Minds-Diät zur effektiven Behandlung psychischer
Krankheiten 338

KAPITEL 19

Wie wir auch anderen helfen können, gesund zu werden
Maßnahmen für ein gesundes Gehirn, die überall dort gelten
können, wo Menschen zusammenkommen 365

ANHANG 372

10 Gene, die die Gesundheit des Gehirns beeinflussen können 372

Bright-Minds-Experten finden 378

Bezugsquellen 379

Quellen 381

Stichwortverzeichnis 440

Dank 446

Über den Autor 447