

Inhalt

Vorwort	7
----------------------	---

Essen und Psyche	9
-------------------------------	---

Mood-Food –	
Essen mit allen Sinnen	13
Die richtige Ernährung	
bei Depressionen	14
Gute Laune mit Mood-Food	16

Wie ernährt man sich glücklich? Die Nährstoffe des Gehirns	17
---	----

Serotonin	21
Weitere Nervenbotenstoffe	
und ihre Vorstufen	31
Zucker und Stärke	
(Kohlenhydrate)	34
Fette	36
Vitamine	45
Mineralstoffe	57
Flüssigkeit	65

Mood-Food – Kann man gute Laune einfach essen?	67
Die Geruchteküche – Was stimmt	
und was stimmt nicht?	68
Wie wirkt Mood-Food?	69
Mood-Food, das die Stimmung	
verbessert	69
Heilkräuter und Co.	
für die gute Laune	80

Gute Laune mit einfachen Mitteln	91
Natürliche Mittel, die die Laune verbessern	94
Mood-Food für Lust und Liebe – Lebensmittel zum Verführen	97
Das Umfeld ist wichtig	98
Aphrodisisierende Lebensmittel	100
Gut versorgt mit Vitaminen und Mineralstoffen	103
Die Scharfmacher unter den Lebensmitteln und Kräutern	103

Lexikon	109
Rat und Tat	109
Adressen	111
Quellen	112
Autoreninfo	115
Register	117