

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 Gerüchteküche – 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
Aphrodisierende 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