

# INHALT

Bauchgefühle: Wieso Ernährung unsere Stimmung beeinflusst 6

## GESUNDE NAHRUNG, GESUNDE PSYCHE

Höhen und Tiefen: Wie entstehen Gefühle überhaupt? 10

Die Darm-Hirn-Achse: zentrale „Datenbahn“ des Körpers 14

Schutzwall Darm: die Abwehrstrategien unseres Körpers 16

Schöne neue Welt? Wie der moderne Lebensstil unsere Psyche belastet 22 „Mediterran plus“ als Basis: pflanzenbasierte Mischkost mit asiatischem Twist 30

Depression und Ernährung: Wenn der Bauch das Gehirn steuert 29 12 Superfoods für die Seele: die Top-Lebensmittel für Hochstimmung im Gehirn 42

Alles im grünen Bereich: sieben Grundregeln des Essens für die Seele 46

Was der Seele sonst noch hilft: aktiv für mehr Wohlbefinden und Widerstandskraft 50

## **REZEPTE, DIE UNS GLÜCKLICH MACHEN**

Frühstück	55
Sattmacher	87
Kleine Gerichte	123
Süßes und Snacks	141
Saisonkalender: Gemüse und Salate	154
Mein Ernährungstagebuch	156
Sachregister	158
Rezeptregister	159
Ausgewählte Literatur und Dank	163
Impressum	166