

# 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