

INHALT

Ein Kochbuch gegen Erschöpfung und Müdigkeit, macht das überhaupt Sinn? 4

Was ist Erschöpfung? 6

Lebensfreude trotz Erschöpfung 8

UNSER BLICK AUF ERSCHÖPFUNG

Was tun, wenn man sich erschöpft fühlt? 12

Der Unterschied zwischen einem Erschöpfungssyndrom und einer Depression 13

Leitfaden zur Diagnose von Fatigue 14

Annehmen der Erschöpfung ist der erste Schritt zur Bewältigung 15

UNSERE ENERGIEGETRÄNKE

Meine Liebe zu grünem Tee 18

Matcha-Tee 21

Meine kleine Geschichte zu marokkanischem Minztee 22

Marokkanischer Minztee 23

UNSER RAT BEI ENERGIE- UND APPETITVERLUST

Prophet Elija hat den Appetit verloren 24

Appetitverlust – was tun? 25

Natürliche Appetitanreger 26

Alltagstipps bei Erschöpfung 27

Das Essenstagebuch 28

Was bedeutet Kochen für mich? 29

Unser Energieöl 30

Meine Lieblingsöle 31

UNSERE GEHEIMTIPPS

Mit allen Sinnen	32
Die Kraft der Berührung	33
Die beste Medizin ist Lachen und Humor	38
Die perfekte Kombination	41
Jeden Tag etwas Schönes	42
Energie von oben	44
Singe dich frei	46

UNSERE ENERGIEREZEPTE

Meiner Energielieferanten	50
Meine echte Energiespeise	52
Rezepte, die sehr leicht sind	54
Rezepte mit ein paar mehr Zutaten	102
Wenn Essen wie Heimat schmeckt	110
Rezepte, die ein bisschen komplexer sind	126
Harira, die Königin aller Suppen	140
Literaturhinweise und Abkürzungsverzeichnis	141
Unsere Energierezepte auf einen Blick	142