

Inhalt

Einführung	11
TEIL I: Das Problem	19
1. Kapitel: Der Kampf gegen die weltweite Angst-Epidemie	21
Die Angst-Epidemie	23
Was ist eine Angststörung?	25
Die Theorie der konstruierten Emotion	28
Diagnose	30
Und Depression?	32
Behandlung von Angststörungen	33
Was die Ernährungspsychiatrie verspricht	37
2. Kapitel: Bauchgefühle	41
Beziehungen zwischen Darm und Hirn	42
Das Darmmikrobiom	45
Der ängstliche Darm	49
Eine Fabrik für Botenstoffe	52
Dem Bauch vertrauen	55
3. Kapitel: Immun gegen Ängste	57
Moment mal – was verursacht eigentlich was?	59
Was bedeutet Immunabwehr?	60
Immunsystem und Darm	64
Der allerwichtigste Grenzschutz	66
Die Beziehung zwischen Immunsystem und Ängsten	68
Wie die Psyche das Immunsystem beeinflusst	70
Immunsystem und Ängste: Fazit	73

4. Kapitel: Entzündung im Gehirn	75
Was ist Entzündung?	78
Entzündung feststellen	81
Entzündung und Ängste	82
Neuroinflammation und ihre Gefahren	85
Entzündung durch Ernährung	86
Entzündungen bekämpfen heißt Ängste bekämpfen	88
5. Kapitel: Angst und das Appetithormon Leptin	91
Was ist Leptin?	93
Leptin und Ängste	95
Höhen und Tiefen des Leptinspiegels	97
Leptinresistenz	99
Appetit auf Angstbekämpfung	101
6. Kapitel: Stoffwechselstörungen und ihre Gefahren	103
Stoffwechsel, was ist das?	105
Ängste und Stoffwechselprobleme	109
Wechselwirkung	111
Metaboliten	112
Ängste verstoffwechseln	114
Teil II: Die Lösung	115
7. Kapitel: Makronährstoffe	117
Was sind Makronährstoffe?	119
Fett	122
Kohlenhydrate	127
Protein	134
Die Macht der Makros	139
8. Kapitel: Mikronährstoffe	141
Wie viel ist nötig?	143
Nährstoffaufnahme	143
Angereicherte Lebensmittel	145

Vitamine	146
Mineralstoffe	152
Nahrungsergänzungsmittel	158
Große Wirkung in winziger Menge	160
9. Kapitel: Bioaktivstoffe und pflanzliche Arzneien	161
Was sind Bioaktivstoffe?	162
Bioaktivstoffe in der Nahrung	164
Bioaktivstoffe in der Kräuterheilkunde	171
Bioaktive Angstbekämpfung	176
10. Kapitel: Einkaufen gegen die Angst	177
Obst und Gemüse	178
Fisch, Fleisch, Soja, Eier und Milchprodukte	183
Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten und Getreide	187
Immer vorrätig: Öle, Eingelegtes, Soßen und Gewürze	190
Getränke	191
Snacks, Knabber- und Naschzeug	193
TEIL III: Der Plan	195
11. Kapitel: Sechs Säulen der inneren Ruhe	197
1. Säule: Vollwertig ist hochwertig.	199
2. Säule: Vielfalt auf dem Teller	200
3. Säule: Mehr Mikronährstoffe	201
4. Säule: Gesunde Fette bevorzugen	201
5. Säule: Auf Angstmachendes verzichten	202
6. Säule: Beständigkeit und Balance finden	203
Die Macht der Säulen	204
12. Kapitel: Ein Speiseplan gegen die Angst	205
Ausgangspunkt für fast alle: Die mediterrane Ernährung	206
Mediterran inspirierter Anti-Angst-Ernährungsplan	209
Wenn's Low Carb sein soll	214
Clean Keto	215

Intermittierendes Fasten	217
Gutes Essverhalten	218
Gefährlicher Verzicht	219
Ein neues Verhältnis zum Essen	222
Die beste Diät ist die, die hilft	226
13. Kapitel: Kochtipps für eine angstlösende Ernährung.	229
Welche Utensilien sollten in jeder Küche zur Hand sein?	230
Welche einfachen Kochtechniken sollten Sie kennen?	233
14. Kapitel: Rezepte für innere Ruhe	235
Frühstück	235
Hauptgerichte	239
Salate, Beilagen und Suppen	248
Desserts	258
Getränke	261
Spielerisch Ängste lösen	264
Dank	267
Stichwortverzeichnis	269
Die Autorin	287
Quellenverzeichnis	289