

# INHALT

## **4 Vorwort**

### **EINLEITUNG**

- 7 Wir essen unsere Psyche krank!**
- 9 Erschöpfte Psyche: Wir stecken in einer Mental-Health-Krise
- 15 Das unerkannte Ernährungsdrama: Wie wir unter den Folgen falscher Ernährung leiden
- 22 Wie wir durchs Leben hetzen und schnelle Ernährungslösungen helfen sollen
- 24 Der direkte Draht ins Hirn: Unser Essen steuert unsere Psyche
- 33 Essen und Emotionen, ein fatales Wechselspiel

### **DIE WAHRHEIT ÜBER UNSER ESSEN**

- 39 Das unsichtbare Übel auf dem Teller**
- 40 Was Burger, Chips und Süßkram mit unserem Gehirn anstellen
- 46 Convenience Food: Hochverarbeitet und hochgefährlich
- 57 Hochverarbeitete Lebensmittel steigen uns zu Kopf
- 66 Süße Sünden, bittere Folgen - Zucker als Psycho-Droge
- 83 Nahrungsergänzungsmittel und das fatale Versprechen von Gesundheit
- 96 Stille Entzündungen und Übergewicht**
- 97 Wie stille Entzündungen krank machen

### **DIE WAHRHEIT ÜBER DEPRESSION UND CO.**

- 105 Unsere Ernährung und psychische Erkrankungen**
- 106 Die neuen Volkskrankheiten: Depressionen, Angststörungen, Hyperaktivität
- 108 Das depressive Gehirn - der tiefe Sumpf und seine Ursachen
- 118 Das verängstigte Gehirn - warum uns der Kopf Angst vorgaukelt
- 126 Das hyperaktive Gehirn - ADHS: Mehr als eine Modeerkrankung

<b>Wie Ernährung unsere Psyche krank macht</b>	138
Wie ferngesteuert – ein komplexes Zusammenspiel	139
<b>Wie Ernährung die Psyche prägt</b>	165
Von klein auf zuckersüchtig	166
<b>Zu lecker, um gesund zu sein</b>	176
Die Psychologie des Essens - warum wir essen, was uns krank macht	177

## **DAS WAHRE ESSEN FÜR DIE PSYCHE**

<b>Essen hilft! Die 7 Prinzipien für eine psychogesunde Ernährung</b>	191
Gesundessen funktioniert!	192
Prinzip 1: Artgerechte Ernährung	196
Prinzip 2: Nährstoffbooster auf den Teller	199
Prinzip 3: Präbiotika und Probiotika für die Darmgesundheit	213
Prinzip 4: Gesunde mediterrane Ernährung	218
Prinzip 5: Weg mit den hochverarbeiteten Lebensmitteln	220
Prinzip 6: In Zukunft ohne - zucker-, aber nicht genussfrei	223
Prinzip 7: Bauchfett abbauen	227
<b>Hirnfutter: Diese Lebensmittel gehören auf den Teller</b>	230
Welche Inhaltsstoffe wirklich helfen	231
<b>Ihr persönlicher Action-Plan</b>	237
Kleine Schritte, große Wirkung	238
Bestandsaufnahme und Ernährungsscheck	239
Abflug! Der Hirnbooster-Ernährungsplan	245
Und sonst so? Psychogesund leben	255
<b>Epilog</b>	260
<b>Quellen</b>	263
<b>Register</b>	268