

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Hintergründe zu Burnout und Stress.....	11
Selbst aktiv werden.....	14
Ernährung.....	16
Definition: gesunde Ernährung.....	16
Ausgewogene Zufuhr an Makro- und Mikronährstoffen.....	18
Kohlenhydrate – unsere Energielieferanten	21
Ballaststoffe	22
Fett und Fett ist nicht gleich Fett.....	22
Eiweiß – unverzichtbar für den Körper.....	25
Vitamine – unsere Vitalstoffe.....	27
Mineralstoffe und Spurenelemente	33
Benötigen wir Nahrungsergänzungsmittel?	43
Die richtige Trinkmenge.....	45
Drei über den Tag verteilte Mahlzeiten	49
Verzicht auf bzw. maßvoller Umgang mit künstlichen Zusatzstoffen und Genussmitteln	52
Zucker.....	53
Zusatzstoffe	57
Süßstoffe – die heimlichen Verführer	58
Aromastoffe	59
Geschmacksverstärker Glutamat	61
Weitere Geschmacksverstärker	62
Farbstoffe.....	62
Der Darm.....	64
Das „Darmhirn“	68

Stress und Ernährung – Ernährung und Stress	70
Stress und Nahrungsaufnahme	70
Stress erhöht den Nährstoffbedarf.....	73
Vitamin B1	74
Vitamin B12	75
Vitamin C	77
Vitamin D	78
Coenzym Q10 – der Zündfunke für die Kraftwerke.....	78
Magnesium – Allroundtalent für die Gesundheit	80
Selen	82
Zink – Power für die körpereigene Abwehr	82
Kurztest – Besteht bei mir ein Defizit hinsichtlich Q10 und Magnesium?	84
Stress, Ernährung und der Säure-Basen-Haushalt	86
Stress und Trinken	88
Wasser – nicht nur gegen den Durst	89
Tee – für mehr Energie oder mehr Ruhe.....	90
Alkohol, Kaffee und Softdrinks	91
Zeit fürs Essen	93
Zeit fürs Kauen	94
Wenn wir zu schnell essen	96
Essen als Ruhepause im Alltag	97
Genießen und Genuss beim Essen.....	99
Übung zu genussvollen Essem.....	101
Stress und Gewicht	102
Aktiv werden: Die Ernährung umstellen (und die eigene Denkweise)	104
Denkweise ändern.....	105
Glaubenssätze.....	105

Gewohnheiten	107
Übung: Gewohnheiten verändern	112
Ausreden.....	114
Übung: Ausreden suchen, finden und zerlegen.....	125
Umsetzung.....	127
Startpunkt – wo stehe ich aktuell?.....	127
Ziele festlegen – wo will ich hin?.....	129
Planen.....	135
Vorbereitungs-Wochenende	137
Loslegen.....	139
Wie geht es weiter?	142
Rückfälle.....	142
Rückblick und Vorschau.....	144
Vitalprofil-Auswertung.....	145
Weiblich, 33 Jahre, Probleme mit der Haut und Migräne.....	146
Weiblich, 52 Jahre, Schlafprobleme.....	147
Männlich, 38, Burnout	148
Weiblich, 40 Jahre, will zunehmen	150
Männlich, 47 Jahre, antriebslos	151
Weiblich, 65 Jahre alt, keine Beschwerden	152
Rezeptvorschläge	154
Frühstücksvorschläge.....	154
Gesundes Müsli.....	154
Gegrillte Zimtorange	154
Frühstück für die Eiligen:.....	155
Pikanter Eiweiß-Shake	155
Süßer Eiweiß-Shake (oder Smoothie)	156
Powerdrink.....	156

Schnelle Gerichte für eine Mittagsmahlzeit	157
Rührei mit frischen Champignons.....	157
Grüner Gemüsetopf.....	158
Kohlrabi auf türkische Art.....	158
Tofupfanne	159
Abendmahlzeit.....	160
Avocado-Tomaten-Gazpacho.....	160
Zucchini-Mozzarella-Spieße.....	160
Gegrillte Auberginen mit Ziegenkäse.....	161
Grüner Bohnensalat.....	162
Brotaufstriche – Zum Frühstück, Abendessen oder für die Brotzeit	
unterwegs.....	162
Avocadoaufstrich mit Körnermischung.....	162
Kichererbsenaufstrich.....	163
Avocado-Eier-Creme.....	164
Thunfischcreme:	165