

Inhalt

Einführung	11
1. Kapitel: Die Beziehungskiste zwischen Darm und Gehirn	19
Es war einmal	22
Eine Fernbeziehung.....	23
Chemische Anziehung	24
Kleine Wesen, große Wirkung.....	26
Keine Einbahnstraße	28
Wenn es kippt.....	29
Geistesnahrung	30
Eine Herausforderung für die Psychiatrie	31
Wie man dieses Buch benutzt	34
Auf dem Weg ins Hirn	36
2. Kapitel: Depressionen – Probiotika, Omega-3-Fettsäuren und die Mittelmeerküche	37
Depressionen und Darm.....	40
Stimmungsdämpfende Ernährung	44
Gutes Essen für gute Laune	50
Die mediterrane Ernährungsweise	57
Eine gute Mahlzeit hilft immer	63
Spickzettel: Depression	64
3. Kapitel: Angststörungen – Fermentation, Ballaststoffe und das Märchen vom Tryptophan	67
Angst im Bauch	70
Eine Ernährung, die Angst macht.....	73
Eine Ernährung, die Ängste lindert	80
Die Angst im Bauch besänftigen	90
Spickzettel: Angststörung	91

4. Kapitel: Posttraumatische Belastungsstörung – Glutamat, Blaubeeren und »alte Freunde«	93
Trauma und Darm	95
Traumata verstärkende Ernährung	98
Wohltuende Ernährung bei Traumata	106
Traumabewältigung mit jeder Mahlzeit	110
Spickzettel: PTBS	112
5. Kapitel: ADHS – Gluten, Kasein und Polyphenole	113
ADHS und Darm	116
Eine Ernährung, die ADHS verschlimmert	118
Essen im Fokus	127
Spickzettel: ADHS	128
6. Kapitel: Demenz und Brain Fog – Microgreens, Rosmarin und die MIND-Diät	129
Darm und Gedächtnis	132
Gedächtnisschwächende Ernährung	134
Das Gedächtnis durch Ernährung schützen	137
Die MIND-Diät	146
Brain Fog – das benebelte Gehirn	149
Die Bedeutung der Erinnerung	151
Spickzettel: Erinnerungsvermögen	152
7. Kapitel: Zwangsstörungen – NAC, Glycin und die Gefahren von Orthorexie	155
Zwangsstörungen und Darm	158
Ernährung, die Zwänge verschlimmert	160
Mit Nahrung und Ergänzungsmitteln gegen Zwänge	163
Besonderheiten	171
Essen gegen Obsessionen	174
Spickzettel: Zwangsstörungen	176

8. Kapitel: Schlaflosigkeit und Erschöpfung – Capsaicin, Kamille und entzündungshemmende Ernährung	177
Schlaf und Darm	180
Schlafstörende Ernährung	183
Den Schlaf unterstützende Ernährung	185
Nahrung ist Energie.	196
Spickzettel: Schlafstörungen und Erschöpfungszustände	198
 9. Kapitel: Bipolare Störung und Schizophrenie – L-Theanin, gesundes Fett und ketogene Ernährung	199
Bipolare Störung.	202
Bipolare Störung und Darm	203
Verschlechterung von bipolaren Störungen durch Ernährung und Essgewohnheiten	205
Stimmungsstabilisierende Nahrungs- und Ergänzungsmittel. ...	211
Schizophrenie.	214
Schizophrenie und Darm	215
Schizophrenie verschlechternde Ernährung	216
Ernährung, die den Realitätssinn stärkt	219
Schwere psychische Erkrankungen erfordern medizinisches Eingreifen	224
Spickzettel: Bipolare Störung	226
Spickzettel: Schizophrenie	227
 10. Kapitel: Libidoverlust – Oxytocin, Bockshornklee und andere Aphrodisiaka	229
Erregung und Darm	232
Lusthemmende Ernährung.	233
Aphrodisiaka und luststeigernde Nahrungsmittel	241
Spickzettel: Libido	250

11. Kapitel: Kochen und Essen fürs Gehirn	251
Ein Vorratsschrank voller »Brain Foods«.....	253
Ihre eigene Profiküche.....	258
Menüs	265
Rezepte	267
 Anhang A: Glykämische Last von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln	 309
 Anhang B: Vitamin- und Mineralstoffquellen	 313
 Anhang C: Antioxidantien und ORAC	 319
 Danksagung.....	 323
 Stichwortverzeichnis	 325
 Über die Autorin	 341
 Anmerkungen	 343