

# Inhalt

## 9 Prolog

### 15 **Meine Seelenblues-Geschichte**

16 Meine Suche beginnt

18 Die Puzzleteile fügen sich zusammen

20 Wie mir Ernährung hilft

### 23 **Nahrung – Iss gut für dich**

24 Du isst, was du fühlst

30 Der Darm – Deine Gute-Laune-Zentrale

37 Emotionales Essen – Wenn Gefühle die Kontrolle übernehmen

50 *Experteninterview*: Essen und das innere Kind

52 Lebensmittelintoleranzen als Ursache von Depression

53 *Expertinneninterview*: Gesund mit Darm

### 59 **Lebensmittel – deine Kämpfer gegen Brainfuck**

59 Nährstoffe & Co. einfach erklärt

64 Die Top-Lebensmittel für deinen Kopf

84 *Kräuterwastls Top 10 gegen seelische Tiefs*

88 Zusammengefasst

## **91 Die Brainfuck-Kumpels –**

### **Nahrungsmittel, die deine Stimmung vermiesen**

- 92 Top 1: Zucker
- 94 Top 2: Weißmehl
- 96 Top 3: Schlechte Fette
- 98 Top 4: Diät- und Light-Produkte
- 98 Top 5: Industriell verarbeitete Nahrungsmittel
- 100 Top 6: Nichts essen

## **103 Flüssige Nervennahrung**

- 104 Spüle deine negativen Gedanken aus
- 107 Was denn nun: Kaffee oder Tee?
- 111 *Experteninterview: Tee als Anti-Stress-Mittel*
- 114 Ist Alkohol auch eine Lösung?

## **119 Tipps gegen den »Quatschi« in deinem Kopf**

### **125 Gut drauf? Bereite dich vor!**

- 125 Werde zu deinem Ernährungsmanager
- 127 *Und so funktioniert Meal-Prep. Es sind nur vier Schritte*
- 128 First-Aid-Kit – Das solltest du immer auf Vorrat haben

**133 Ruck-Zuck-Rezepte für fix und fertige Tage**

134 Wachmacher

136 Appetit-Zünder

139 Ein-Topf-Rezepte

142 Schnelles und Einfaches

146 Wenn Besuch kommt

150 Gesunde Snacks für träge Tage

153 Kalte Speisen

156 Survivor-Tupperbox-Rezepte für unterwegs

160 Ich-brauch-dringend-was-Süßes-Rezepte

**165 Epilog**

165 Meine sieben wichtigsten Tipps

170 Danke

172 Literatur