

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 verriesen

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