

4 **VORWORT**

6 **GELEITWORT VON ALFONS SCHUHBECK**

9 **NAHRUNG UND PSYCHE –
SO WIRKEN SIE AUF UNSERE STIMMUNG**

- 10 **Der Zusammenhang zwischen Essen und Psyche**
- 15 Essen mit allen Sinnen
- 18 Die richtige Ernährung bei Depressionen
- 21 Gute Laune mit Mood-Food
- 22 **Wie ernährt man sich glücklich? Die Nährstoffe des Gehirns**
- 25 Serotonin
- 41 Weitere Nervenbotenstoffe und ihre Vorstufen
- 47 Zucker und Stärke – die Kohlenhydrate
- 50 Fette
- 63 Vitamine
- 86 Mineralstoffe
- 98 Flüssigkeit

101 **MOOD-FOOD – KANN MAN GUTE LAUNE
EINFACH ESSEN?**

- 102 **Die Gerüchteküche – was stimmt und was stimmt nicht?**
- 102 Sauer macht lustig
- 102 Scharf macht glücklich – der Pepper-High-Effekt
- 104 Serotonin in Schokolade und Bananen macht glücklich
- 105 **Wie wirkt Mood-Food?**
- 105 Die Zufuhr von Nahrung ganz allgemein
- 106 Mood-Food, das die Stimmung verbessert
- 126 Heilkräuter und Co. für die gute Laune

141	Gute Laune mit einfachen Mitteln
141	Keine Chance für Winterblues und Co.
144	Natürliche Mittel, die die Laune verbessern
149	MOOD-FOOD FÜR LUST UND LIEBE
150	Lebensmittel zum Verführen
150	Das Umfeld ist wichtig
152	Aphrodisisierende Lebensmittel
157	Gut versorgt mit Vitaminen und Mineralstoffen
157	Die Scharfmacher unter den Lebensmitteln und Kräutern
164	Mit Vorsicht zu genießen!
166	ANHANG
166	Lexikon
170	Adressen
171	Quellen
174	Register