

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 Gerückeküche – 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 Aphrodisierende 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