

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORT</b>	<b>7</b>
<b>DAS KRANKHEITSBILD DEPRESSION</b>	<b>9</b>
ENTSTEHUNG UND RISIKEN	9
WIE UND VON WEM WIRD EINE DEPRESSION DIAGNOSTIZIERT?	11
FORMEN, VERLAUF UND SCHWEREGRADE	12
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN	14
<b>ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI DEPRESSION</b>	<b>17</b>
DARM-HIRN-ACHSE UND „BAUCHHIRN“	17
DEPRESSION UND DER EINFLUSS DES MIKROBIOMS	20
DEPRESSION UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL	39
MEDITERRANE ERNÄHRUNG	42
<b>AUSGEWOGENE MAHLZEITEN LEICHT GEMACHT</b>	<b>45</b>
TIPPS FÜR DEN ALLTAG	45
MEAL PREPPING	47
<b>REZEPTE</b>	<b>51</b>
FRÜHSTÜCK	53
AUFSTRICHE	60
DRINKS UND SMOOTHIES	65
SUPPEN	68
SALATE	73
HAUPTSPEISEN VEGETARISCH	81
HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH	94
HAUPTSPEISEN MIT FISCH	100
SÜSSE HAUPTSPEISEN UND DESSERTS	105
<b>KLEINES KÜCHENLEXIKON</b>	<b>114</b>
ABKÜRZUNGEN	116
REZEPTVERZEICHNIS	117
VERWENDETE LITERATUR	119