

INHALT

VORWORT	13
EINLEITUNG – DIE BIOCHEMIE DER GEFÜHLE	15
Die psychische Abwärtskurve nimmt zu	16
Essen wir uns immer unglücklicher, unkonzentrierter, und langfristig dement?	17
Endlich konzentriert – Gehirndoping	18
Ernährung verändert die Struktur des Gehirns	19
Wie Bakterien unser Gehirn und unsere Psyche steuern	20
Antipasti oder Antidepressiva – Lässt sich die Psyche sanieren?	21
Das neue Feld der „Nutritional Psychiatry“	22
Können wir unser Glück und unser Gehirn optimieren?	22
PSYCHISCH INSTABIL DURCH INDUSTRIE-ERNÄHRUNG?	24
Die unwiderstehliche Verführung	24
OFF – Ultra-verarbeitete Lebensmittel: Der Preis wird später bezahlt	25
ON – langfristig stabile Psyche – 33 % weniger Depressionen	27
Ernährung als Ressource	28
Die Glücksforschung – glücklich essen ist möglich	28
Das ON/OFF Prinzip der Ernährung – das Gehirn ist veränderbar	30
VON DATEN ZUR LOHNENDEN GESCHICHTE	31
MEHR AUFBAU: DÜNGER FÜR'S GEHIRN – NEUES GEHIRNWACHSTUM	
STRESS BESSER VERTRAGEN & STABILE PSYCHE	32
Der Druck durch ständige Anpassung	32
Ihr gestresster Hippocampus – Stress frisst sich ins Gehirn	34
Burnout kennen viele	34
So sanieren Sie Ihr Stress- und Erinnerungszentrum:	
BDNF – Der Dünger fürs Gehirn	36
Zunehmend vergesslich und immer deprimierter	36
Obst & Gemüse gegen Stress und Stimmungsschwankungen	37
ON – OPC und Hippocampus-Erneuerung	40
ON – Superfood Kakao – Trinken Sie sich glücklich und schlau	41
ON – Nüsse fürs Gehirn	43

ON – Kurkuma für die Stimmung und bei PMS	43
ON – Mit Zink BDNF stimulieren	44
OFF – Fett essen wie bei McDoof	45
OFF – Dümmer mit Zucker – der BDNF-Killer	46
OFF – Schlechte Ernährung lässt das Gehirn schrumpfen	47
ON – Bewegung für Stimmung und geistige Fitness	48
Bewegung gegen Depressionen	49
Fazit	51

WENIGER ABBAU: ENTZÜNDUNGEN – ANGRIFF AUF DAS GEHIRN	
DEPRESSIV – SCHLECHTE GEISTIGE LEISTUNG	52

Was können wir von der Pharmaindustrie lernen?	53
Der Lebensmittel-Entzündungs-Index – Essen Sie sich unglücklich?	55
Die Biochemie des Glücks liegt auf Ihrem Teller	56
Labor: Ihre Entzündungswerte	57
Wenn das Immunsystem das Gehirn anfrisst – brandneue Forschung	57
ON – Mit bunten Pflanzenstoffen Entzündungen senken	58
OFF – Wie Sie den Dauerbeschuss der Zellen bändigen	59
Neuro-Antioxidantien – So vermindern sie Schäden am Gehirn	60
Grün, Tiefrot und Blau – Für eine stabile Stimmung	61
Grünes Anti-Aging fürs Gehirn	61
Blaues Anti-Aging fürs Gehirn	62
ON – Die Hitliste der blauen Superfoods	62
ON – „Smoothie your Brain“	63
ON – OPC – Das antientzündliche Super-Antioxidans	64
ON – Mit Gewürzen & Kräutern freie Radikale vermindern	64
ON – Curcumin – So wirksam wie antientzündliche Medikamente	65
ON – Mit Vitaminen Entzündungen senken	65
Labile Psyche durch schlechte Fette?	66
Happy Fats statt Burnout	67
ON – Die anti-depressive Wirkung von Omega-3	68
ON – Omega-3, um seltener die Nerven zu verlieren	69
ON – Mit guten Fetten Entzündungen wegessen	70
ON – Der smarte Ölwechsel fürs Gehirn	70
OFF – So vermeiden Sie gesättigte Fette – Die 11 besten Tipps	71
ON – Gibt es DIE EINE, einfache und leckere Ernährung fürs Gehirn?	73
Fazit	73

SPEZIAL: PRAKTISCHES ZU OMEGA-3	75
----------------------------------------	-----------

Der Omega-3-Test – Messen! Nicht glauben oder spekulieren.	75
------------------------------------------------------------	----

WIE BAKTERIEN IHRE PSYCHE LENKEN	78
-----------------------------------------	-----------

Die mächtige Bakterienwelt des Mikrobioms wird entschlüsselt	79
--------------------------------------------------------------	----

„Es ist nicht der Stress! Es ist unsere Reaktion darauf.“	80
-----------------------------------------------------------	----

So funktioniert Ihr Mikrobiom	83
--------------------------------------	-----------

Bakterien arbeiten für Sie	83
----------------------------	----

Oben Völlerei, unten verhungert	83
---------------------------------	----

Nachschubprobleme für Ihr Gehirn	85
----------------------------------	----

Wenn das Bakterienheer sich gegen Sie wendet	88
----------------------------------------------	----

„Ich fühle mich total ausgebrannt“ – Darmsanierung bei Burnout?	89
-----------------------------------------------------------------	----

ON – So machen Sie die Mikroben und sich selbst glücklich.	
-------------------------------------------------------------------	--

Die 3 B&B-Ernährung – bunt, boosten und probiotische Bakterien.	91
----------------------------------------------------------------------------	-----------

Bunt – Das lieben Ihre Bakterien	91
----------------------------------	----

Boosten – Mit Ballaststoff-Superfoods	93
---------------------------------------	----

ON – Hülsenfrüchte für die gute Laune	93
---------------------------------------	----

ON – Vollkorn-Booster	94
-----------------------	----

ON – Bakterienfreundliches Pseudo-Getreide	95
--------------------------------------------	----

ON – Die Superkörner – Leinsamen und Chia	95
-------------------------------------------	----

ON – Gesünder Backen fürs Mikrobiom	95
-------------------------------------	----

Was sind Prä-, Pro- und Postbiotika?	96
--------------------------------------	----

ON – Präbiotika – Mit löslichen Ballaststoffen Bakterien boosten	96
------------------------------------------------------------------	----

Bakterien – Die probiotischen Hilfstruppen für Ihre guten Bakterien	97
---------------------------------------------------------------------	----

Besser Schlafen mit probiotischen Bakterien?	99
----------------------------------------------	----

B&B – Erfolgskontrolle: Haben Sie Ihre Bakterien optimal gefüttert?	99
---------------------------------------------------------------------	----

OFF – Gesättigte Fette – Artenschutz für eine bessere Community	101
-----------------------------------------------------------------	-----

ON – DIE optimale Ernährung für Mikrobiom & Psyche	102
----------------------------------------------------	-----

Fazit	102
-------	-----

SPEZIAL – ABNEHMEN FÜR GEHIRN UND PSYCHE	104
-------------------------------------------------	------------

Übergewicht und der Niedergang des Gehirns	104
--------------------------------------------	-----

Leicht abnehmen und ein fittes Gehirn mit der Stoffwechselkur	107
---------------------------------------------------------------	-----

Fazit	109
-------	-----

MIKRONÄHRSTOFFE & STRESS, ENERGIE & STIMMUNG	110
Über Häftlinge und private Anwendungsmöglichkeiten	111
Die Biochemie Ihrer Gefühle	112
Der Vitaminmangel der Deutschen	115
Stabile Psyche durch Mikronährstoffe	117
Wie sich Stress messen lässt	119
ON – B-Vitamine für das Gehirn und die Psyche	120
B ₁₂ – Für Vegetarier und Ältere	122
ON – Das sonnige Vitamin-D-Gefühl	123
ON – Stress & Energie verbessern mit Mineralien/Spurenelementen	124
ON – Magnesium: Wellness für die Nerven und bessere Energie	124
ON – Magnesium und Ihr Stress	125
ON – Die Spülmaschine fürs Gehirn und für besseren Schlaf	126
ON – Mit Magnesium besser Ein- und Durchschlafen	127
ON – Spurenelemente – Die Stoffwechselmanager	128
ON – Eisen – Sauerstoff fürs Gehirn	129
Qualität – Wissenswertes über Vitamin- & Mineralien-Produkte	130
Die Qual der Wahl – Mikronährstoffe arbeiten im Team	130
Tipps Vitamine: Billig ist leider nicht gut genug	130
Wildes Mineralstoff-Kombinieren	132
Tipps Mineralien-Produkte	132
Tipps zu Produktionsqualität und Zuverlässigkeit	133
Fazit	134
 ANTIPASTI STATT ANTIDEPRESSIVA	 135
Ich kann etwas tun!	136
Die 10 Symptome einer Depression	137
So erfolgreich ist Ernährung!	137
Unerwarteter Erfolg: Ernährung wirkt gegen Depressionen	139
Ein aufschlussreiches Gespräch mit Prof. Jacka	140
Ergebnisse werden untermauert	140
Erfolgreich Depressionen wegessen in jedem Alter	141
Wichtiger Meilenstein für die Nutritional Psychiatry	142
Fazit	143

MAFIA ODER PHARMAINDUSTRIE IM SINNE DES PATIENTEN?	145
Haben Depressive eine veränderte Gehirnchemie?	145
Die Trickereien bei Zulassungen	146
Wirken Antidepressiva besser als Placebos?	147
Abhängig von Antidepressiva	150
Depressionen besser behandeln	151
Freiheitsberaubung im Altenheim	152
Fazit	153
HAPPY FOOD STATT BURNOUT	154
Die wichtigen Reisetopps	155
Wie Happy Food statt Burnout funktioniert	158
Die Strecke von 30–60 Jahren	159
HAPPY-FOOD-REZEPTE	160
Einkaufsliste für die erste Woche & Grundausstattung	161
ON – Smoothies – Neuro-Antioxidantien „to-go“	164
ON – Beeren zum Schutz der grauen Zellen	166
ON – Kurkuma für die gute Stimmung	168
ON – Salate. Werden Sie kreativ.	171
6 Dressings für Variation beim Salat	173
ON – Fisch für smarte Omega-3-Fette	174
ON – Hülsenfrüchte für Ihr fittes Mikrobiom	177
Linsen – Neu entdecken	177
Kichererbsen – Das Multitalent für Brotaufstriche	178
Erbsen – Praktisch und schnell	180
Bohnen – Eiweißreiche Salate	183
ON – Gesünder Backen	184
ON – Desserts für die Seele	184
IHR FEEDBACK IST WICHTIG	189
Quellen	193