

Vorwort Jacob Drachenberg .....	7
Vorwort Dagmar von Cramm.....	9
<b>1.</b>	
<b>Stress: Was ist das?</b>	
<b>Und kann das weg? .....</b>	<b>12</b>
Uraltes Überlebensprogramm .....	14
Positiver und negativer Stress .....	17
Wenn Stress chronisch wird .....	20
<b>2.</b>	
<b>Warum kann Stress</b>	
<b>dick machen? .....</b>	<b>24</b>
Die Macht der Hormone .....	26
Zu wenig Schlaf! .....	28
Appetit oder Hunger? .....	29
Essen als Droge .....	31
Esspausen sind wichtig! .....	32
Die wichtige Rolle der Nährstoffe .....	33
<b>3.</b>	
<b>Stress entsteht im Kopf .....</b>	<b>36</b>
Mein Stress, dein Stress -	
Stress ist persönlich .....	41
10 Prozent Reiz - 90 Prozent Reaktion .....	45
Selbst Verantwortung übernehmen .....	48
<b>4.</b>	
<b>Die Drachenberg-Methode ..</b>	<b>52</b>
Der Magic Spot .....	54
Push & Pull .....	65
Wahrnehmung, Bewertung und	
Entscheidung .....	76
<b>5.</b>	
<b>Rezepte für die</b>	
<b>Stressbewältigung .....</b>	<b>90</b>
Selbstfürsorge	
statt Selbstvorwürfen .....	91
Durchatmen trotz Hektik .....	94
Zeit für gesündere Ernährung finden .....	94

Mit der Angst umgehen .....	97
Unterstützung statt Selbstabwertung .....	99
Selbstbewusst mit	
dem Sport anfangen .....	102
Langsam ans Kochen herantasten .....	103
Ziele setzen ohne Versagensängste .....	105
Ärger über andere loswerden .....	107
<b>6.</b>	
<b>Ernährungskonzept Dagmar</b>	
<b>von Cramm: Strategie gegen</b>	
<b>Stresspfunde .....</b>	<b>110</b>
Mythos Low Carb .....	112
Protein: Die Menge und	
die Mischung macht's .....	113
Das richtige Fett - in Maßen .....	114
Ohne sie geht nichts:	
Mineralstoffe und Vitamine .....	115
Einfache Lebensmittel: Keep it simple .....	116
Die Top Ten .....	117
Esspausen oder Intervallfasten? .....	118
Planung entlastet .....	119
Entrümpeln .....	119
Achtsam essen und genießen .....	120
Kochen als Entspannung im Flow .....	121
<b>Anti-Stress-Küche .....</b>	<b>124</b>
Das perfekte Anti-Stress-Frühstück .....	126
Take-away-Goodies .....	138
Soulfood .....	152
Das stillt den Süßhunger .....	170
Genießergerichte .....	182
Mit Liebe und den Händen backen .....	198
Wochen-Speisepläne .....	212
Rezeptregister .....	216
Sachregister .....	221
Impressum .....	224