

Inhalt

Einleitung	11
Das fehlende Puzzlestück	12
Ein neues Rezept – zum Essen	15
Dies ist ein Buch für Esser	17
Die ersten Schritte wagen	19

Teil I – Nahrung für eine optimale mentale Gesundheit

1. Die neue Wissenschaft für eine gesündere Psyche – durch Ernährung	27
Depression und Angststörung definieren	33
Die wichtigsten Nährstoffe im Kampf gegen Depressionen und Angststörungen	37
2. Zwölf Nährstoffe für ein gesünderes Gehirn	47
Wie Essgewohnheiten die mentale Gesundheit verändern	52
Die Schnittstelle zwischen Ernährung und Gehirngesundheit	54
Endlich ist der Goldstandard da	59
Die Antidepressive Lebensmittelskala	63
Was sind die essenziellen Nährstoffe für echtes Mood Food?	65

Weitere wichtige Nährstoffe	83
Gewohnheiten ändern und die Psyche stärken	87
3. Wie man neue Hirnzellen entstehen lässt	91
Je größer das Gehirn, desto besser	95
Denk nicht nur an Serotonin – denk auch an BDNF	98
Entzündungen ohne Ende	103
Könnte es nicht einfach nur eine Begleiterscheinung sein?	108
Was Entzündungen verursacht	111
Entzündungshemmende Nährstoffe	114
4. Den Darm für die mentale Gesundheit optimieren .	119
Die Mittlerrolle der Darmflora	123
Bakterien und Stressreaktion	127
Wie genau wirken die guten Bakterien auf das Gehirn? ..	132
Probiotika als Therapie	134
5. Die besten Lebensmittel gegen	
Depressionen und Angststörungen	143
Lebensmittelkategorien verstehen	147
Die besten Lebensmittelkategorien gegen Depressionen und Angststörungen	150
Essen gegen Depressionen und Angststörungen – ganz individuell	165

Teil II – Los geht's: dein Weg zur Heilung

6. Welche Schwierigkeiten wir beim Essen überwinden müssen	171
Häufige Fragen zum Thema Essen gegen Depression und Angststörungen	174
Mach dich bereit!	194

7. Jenseits aller Nährstoffe	197
Warum bist du hier?	200
Wie sieht deine aktuelle Beziehung zum Essen aus?	202
Wie sehen deine aktuellen Essgewohnheiten aus?	205
Was ist deine Motivation?	208
Setz dir Ziele für deinen Erfolg	210
Es liegt in deiner Macht	212
8. Die Küche	215
Was befindet sich in deiner Küche?	217
Stell dir dein Handwerkszeug zusammen	219
Gesunde Grundnahrungsmittel und Vorräte	223
Einkaufstipps	233
Im Voraus planen	234
Keine Angst vor Abkürzungen	234
9. Der Sechs-Wochen-Plan – mit Rezepten	239
Woche 1: Grünes (und anderes) Blattgemüse	242
Woche 2: Regenbogen	262
Woche 3: Seafood	275
Woche 4: Nüsse, Bohnen und Saaten	292
Woche 5: Gute Darmbakterien	305
Woche 6: Wissen, was du isst	318
Eine starke Basis für Wachstum	323
Dank	327
Anmerkungen	331