

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>11</b>
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**

<b>1. Die neue Wissenschaft für eine gesündere Psyche –</b>	
<b>durch Ernährung .....</b>	<b>27</b>
Depression und Angststörung definieren .....	33
Die wichtigsten Nährstoffe im Kampf	
gegen Depressionen und Angststörungen .....	37
<b>2. Zwölf Nährstoffe für ein gesünderes Gehirn .....</b>	<b>47</b>
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
<b>3. Wie man neue Hirnzellen entstehen lässt .....</b>	<b>91</b>
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
<b>4. Den Darm für die mentale Gesundheit optimieren .</b>	<b>119</b>
Die Mittlerrolle der Darmflora .....	123
Bakterien und Stressreaktion .....	127
Wie genau wirken die guten Bakterien auf das Gehirn? ..	132
Probiotika als Therapie .....	134
<b>5. Die besten Lebensmittel gegen     Depressionen und Angststörungen .....</b>	<b>143</b>
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**

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

<b>7. Jenseits aller Nährstoffe .....</b>	<b>197</b>
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
<b>8. Die Küche .....</b>	<b>215</b>
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
<b>9. Der Sechs-Wochen-Plan – mit Rezepten .....</b>	<b>239</b>
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
<b>Dank .....</b>	<b>327</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>331</b>