

Inhalt

EINFÜHRUNG	1
Wie es zu diesem Buch gekommen ist	1
Vier Gründe, warum ein Ernährungsbuch für Hochsensible Sinn macht	7
Zwei Komponenten einer guten Ernährung oder: Was ist eigentlich gesund?	10
 TEIL 1: Die subjektive Komponente der gesunden Ernährung - deine individuellen Bedürfnisse	17
Drei Faktoren einer gehirngerechten Ernährung	18
Faktor eins: die Mitochondrien stärken	19
Faktor zwei und drei: Entzündungen hemmen und die Neurogenese- Rate fördern	22
Die Darm-Hirn-Connection oder wie du auf deinen Bauch hörst	31
Übung: Deinem Darm zuhören	42
Hochsensible Verdauung - in der richtigen Reihenfolge essen und trinken	43
Meine Erfahrungen mit der Nahrungsmittel-Reihenfolge	52
Hochsensibilität und Nahrungsmittel- unverträglichkeiten	54
Histamin-Unverträglichkeit	61
Unverträglichkeit von Milchprodukten	79
Gluten-Unverträglichkeit	85
Welcher Ernährungstyp bist Du?	94
Der Eiweiß-Typ	98
Der Kohlenhydrat-Typ	99
Der Misch-Typ	100
Fazit zu den Ernährungstypen	101

TEIL 2: Die Palette der objektiv gesunden Lebensmittel	105
Das Brain Food unserer Urahnen	106
Gemüse und Obst	119
Fette und Öle	127
Kleine Fettsäuren-Kunde	127
So erreichst du eine gute Balance zwischen Omega-3-, Omega-6- und gesättigten Fettsäuren	132
Proteine	139
Kohlenhydrate	155
TEIL 3: Die Puzzle-Teile zusammensetzen	161
Einige Grundrezepte	162
Gemüse-Eintöpfe	163
Lieblings-Salate	170
Kohlenhydratbeilagen	172
Pflanzenmilch aus Nussmusen	174
So sieht bei uns ein typischer Ernährungs-Tag aus	175
Welche Nahrungsergänzungsmittel trotz einer guten Ernährung nötig sind	180
Supplemente, die jeder benötigt	181
Supplemente, die in bestimmten Situationen hilfreich sind	187
NACHGEDANKEN: Bedeutet eine gehirngesunde Ernährung wirklich Verzicht?	201
PRODUKTEMPFEHLUNGEN	203
Literatur	205