

Dr. Uma Naidoo

ERNÄHRUNG FÜR DIE PSYCHE

Richtig essen für
seelisches Wohlbefinden

© des Titels »Ernährung für die Psyche« von Dr. Uma Naidoo (978-3-7423-1801-5)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einführung | 11 |
| 1. Kapitel: Die Beziehungskiste zwischen Darm und Gehirn | 19 |
| Es war einmal | 22 |
| Eine Fernbeziehung | 23 |
| Chemische Anziehung | 24 |
| Kleine Wesen, große Wirkung | 26 |
| Keine Einbahnstraße | 28 |
| Wenn es kippt | 29 |
| Geistesnahrung | 30 |
| Eine Herausforderung für die Psychiatrie | 31 |
| Wie man dieses Buch benutzt | 34 |
| Auf dem Weg ins Hirn | 36 |
| 2. Kapitel: Depressionen – Probiotika, Omega-3-Fettsäuren und die Mittelmeerküche | 37 |
| Depressionen und Darm | 40 |
| Stimmungsdämpfende Ernährung | 44 |
| Gutes Essen für gute Laune | 50 |
| Die mediterrane Ernährungsweise | 57 |
| Eine gute Mahlzeit hilft immer | 63 |
| Spickzettel: Depression | 64 |
| 3. Kapitel: Angststörungen – Fermentation, Ballaststoffe und das Märchen vom Tryptophan | 67 |
| Angst im Bauch | 70 |
| Eine Ernährung, die Angst macht | 73 |
| Eine Ernährung, die Ängste lindert | 80 |
| Die Angst im Bauch besänftigen | 90 |
| Spickzettel: Angststörung | 91 |

© des Titels »Ernährung für die Psyche« von Dr. Uma Naidoo (978-3-7423-1801-5)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

| | |
|---|-----|
| 4. Kapitel: Posttraumatische Belastungsstörung – Glutamat, Blaubeeren und »alte Freunde« | 93 |
| Trauma und Darm | 95 |
| Traumata verstärkende Ernährung | 98 |
| Wohlthuende Ernährung bei Traumata | 106 |
| Traumabewältigung mit jeder Mahlzeit | 110 |
| Spickzettel: PTBS | 112 |
| | |
| 5. Kapitel: ADHS – Gluten, Kasein und Polyphenole | 113 |
| ADHS und Darm | 116 |
| Eine Ernährung, die ADHS verschlimmert | 118 |
| Essen im Fokus | 127 |
| Spickzettel: ADHS | 128 |
| | |
| 6. Kapitel: Demenz und Brain Fog – Microgreens, Rosmarin und die MIND-Diät | 129 |
| Darm und Gedächtnis | 132 |
| Gedächtnisschwächende Ernährung | 134 |
| Das Gedächtnis durch Ernährung schützen | 137 |
| Die MIND-Diät | 146 |
| Brain Fog – das benebelte Gehirn | 149 |
| Die Bedeutung der Erinnerung | 151 |
| Spickzettel: Erinnerungsvermögen | 152 |
| | |
| 7. Kapitel: Zwangsstörungen – NAC, Glycin und die Gefahren von Orthorexie | 155 |
| Zwangsstörungen und Darm | 158 |
| Ernährung, die Zwänge verschlimmert | 160 |
| Mit Nahrung und Ergänzungsmitteln gegen Zwänge | 163 |
| Besonderheiten | 171 |
| Essen gegen Obsessionen | 174 |
| Spickzettel: Zwangsstörungen | 176 |

| | |
|---|-----|
| 8. Kapitel: Schlaflosigkeit und Erschöpfung – Capsaicin, Kamille und entzündungshemmende Ernährung | 177 |
| Schlaf und Darm | 180 |
| Schlafstörende Ernährung | 183 |
| Den Schlaf unterstützende Ernährung | 185 |
| Nahrung ist Energie. | 196 |
| Spickzettel: Schlafstörungen und Erschöpfungszustände | 198 |
| | |
| 9. Kapitel: Bipolare Störung und Schizophrenie – L-Theanin, gesundes Fett und ketogene Ernährung | 199 |
| Bipolare Störung. | 202 |
| Bipolare Störung und Darm | 203 |
| Verschlechterung von bipolaren Störungen durch Ernährung und Essgewohnheiten | 205 |
| Stimmungsstabilisierende Nahrungs- und Ergänzungsmittel. ... | 211 |
| Schizophrenie. | 214 |
| Schizophrenie und Darm | 215 |
| Schizophrenie verschlechternde Ernährung | 216 |
| Ernährung, die den Realitätssinn stärkt | 219 |
| Schwere psychische Erkrankungen erfordern medizinisches Eingreifen | 224 |
| Spickzettel: Bipolare Störung | 226 |
| Spickzettel: Schizophrenie | 227 |
| | |
| 10. Kapitel: Libidoverlust – Oxytocin, Bockshornklee und andere Aphrodisiaka | 229 |
| Erregung und Darm | 232 |
| Lusthemmende Ernährung. | 233 |
| Aphrodisiaka und luststeigernde Nahrungsmittel | 241 |
| Spickzettel: Libido | 250 |

© des Titels »Ernährung für die Psyche« von Dr. Uma Naidoo (978-3-7423-1801-5)
 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

| | |
|--|-----|
| 11. Kapitel: Kochen und Essen fürs Gehirn | 251 |
| Ein Vorratsschrank voller »Brain Foods« | 253 |
| Ihre eigene Profiküche | 258 |
| Menüs | 265 |
| Rezepte | 267 |
| | |
| Anhang A: Glykämische Last von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln | 309 |
| | |
| Anhang B: Vitamin- und Mineralstoffquellen | 313 |
| | |
| Anhang C: Antioxidantien und ORAC | 319 |
| | |
| Danksagung | 323 |
| | |
| Stichwortverzeichnis | 325 |
| | |
| Über die Autorin | 341 |
| | |
| Anmerkungen | 343 |