

INHALT

VORWORT	13
----------------	-----------

EINLEITUNG – DIE BIOCHEMIE DER GEFÜHLE	15
---	-----------

Die psychische Abwärtskurve nimmt zu	16
Essen wir uns immer unglücklicher, unkonzentrierter, und langfristig dement?	17
Endlich konzentriert – Gehirndoping	18
Ernährung verändert die Struktur des Gehirns	19
Wie Bakterien unser Gehirn und unsere Psyche steuern	20
Antipasti oder Antidepressiva – Lässt sich die Psyche sanieren?	21
Das neue Feld der „Nutritional Psychiatry“	22
Können wir unser Glück und unser Gehirn optimieren?	22

PSYCHISCH INSTABIL DURCH INDUSTRIE-ERNÄHRUNG?	24
--	-----------

Die unwiderstehliche Verführung	24
OFF – Ultra-verarbeitete Lebensmittel: Der Preis wird später bezahlt	25
ON – langfristig stabile Psyche – 33 % weniger Depressionen	27
Ernährung als Ressource	28
Die Glücksforschung – glücklich essen ist möglich	28
Das ON/OFF Prinzip der Ernährung – das Gehirn ist veränderbar	30

VON DATEN ZUR LOHNENDEN GESCHICHTE	31
---	-----------

MEHR AUFBAU: DÜNGER FÜR'S GEHIRN – NEUES GEHIRNWACHSTUM STRESS BESSER VERTRAGEN & STABILE PSYCHE	32
---	-----------

Der Druck durch ständige Anpassung	32
Ihr gestresster Hippocampus – Stress frisst sich ins Gehirn	34
Burnout kennen viele	34
So sanieren Sie Ihr Stress- und Erinnerungszentrum:	
BDNF – Der Dünger fürs Gehirn	36
Zunehmend vergesslich und immer deprimierter	36
Obst & Gemüse gegen Stress und Stimmungsschwankungen	37
ON – OPC und Hippocampus-Erneuerung	40
ON – Superfood Kakao – Trinken Sie sich glücklich und schlau	41
ON – Nüsse fürs Gehirn	43

ON – Kurkuma für die Stimmung und bei PMS	43
ON – Mit Zink BDNF stimulieren	44
OFF – Fett essen wie bei McDoof	45
OFF – Dämmer mit Zucker – der BDNF-Killer	46
OFF – Schlechte Ernährung lässt das Gehirn schrumpfen	47
ON – Bewegung für Stimmung und geistige Fitness	48
Bewegung gegen Depressionen	49
Fazit	51

**WENIGER ABBAU: ENTZÜNDUNGEN – ANGRIFF AUF DAS GEHIRN
DEPRESSIV – SCHLECHTE GEISTIGE LEISTUNG** **52**

Was können wir von der Pharmaindustrie lernen?	53
Der Lebensmittel-Entzündungs-Index – Essen Sie sich unglücklich?	55
Die Biochemie des Glücks liegt auf Ihrem Teller	56
Labor: Ihre Entzündungswerte	57
Wenn das Immunsystem das Gehirn anfrisst – brandneue Forschung	57
ON – Mit bunten Pflanzenstoffen Entzündungen senken	58
OFF – Wie Sie den Dauerbeschuss der Zellen bändigen	59
Neuro-Antioxidantien – So vermindern sie Schäden am Gehirn	60
Grün, Tiefrot und Blau – Für eine stabile Stimmung	61
Grünes Anti-Aging fürs Gehirn	61
Blaues Anti-Aging fürs Gehirn	62
ON – Die Hitliste der blauen Superfoods	62
ON – „Smoothie your Brain“	63
ON – OPC – Das entzündliche Super-Antioxidans	64
ON – Mit Gewürzen & Kräutern freie Radikale vermindern	64
ON – Curcumin – So wirksam wie entzündliche Medikamente	65
ON – Mit Vitaminen Entzündungen senken	65
Labile Psyche durch schlechte Fette?	66
Happy Fats statt Burnout	67
ON – Die anti-depressive Wirkung von Omega-3	68
ON – Omega-3, um seltener die Nerven zu verlieren	69
ON – Mit guten Fetten Entzündungen wegessen	70
ON – Der smarte Ölwechsel fürs Gehirn	70
OFF – So vermeiden Sie gesättigte Fette – Die 11 besten Tipps	71
ON – Gibt es DIE EINE, einfache und leckere Ernährung fürs Gehirn?	73
Fazit	73

SPEZIAL: PRAKTISCHES ZU OMEGA-3 **75**

Der Omega-3-Test – Messen! Nicht glauben oder spekulieren. 75

WIE BAKTERIEN IHRE PSYCHE LENKEN **78**

Die mächtige Bakterienwelt des Mikrobioms wird entschlüsselt 79

„Es ist nicht der Stress! Es ist unsere Reaktion darauf.“ 80

So funktioniert Ihr Mikrobiom **83**

Bakterien arbeiten für Sie 83

Oben Völlerei, unten verhungert 83

Nachschubprobleme für Ihr Gehirn 85

Wenn das Bakterienheer sich gegen Sie wendet 88

„Ich fühle mich total ausgebrannt“ – Darmsanierung bei Burnout? 89

ON – So machen Sie die Mikroben und sich selbst glücklich.

Die 3 BBB-Ernährung – bunt, boosten und probiotische Bakterien. **91**

Bunt – Das lieben Ihre Bakterien 91

Boosten – Mit Ballaststoff-Superfoods 93

ON – Hülsenfrüchte für die gute Laune 93

ON – Vollkorn-Booster 94

ON – Bakterienfreundliches Pseudo-Getreide 95

ON – Die Superkörner – Leinsamen und Chia 95

ON – Gesünder Backen fürs Mikrobiom 95

Was sind Prä-, Pro- und Postbiotika? 96

ON – Präbiotika – Mit löslichen Ballaststoffen Bakterien boosten 96

Bakterien – Die probiotischen Hilfstruppen für Ihre guten Bakterien 97

Besser Schlafen mit probiotischen Bakterien? 99

BBB – Erfolgskontrolle: Haben Sie Ihre Bakterien optimal gefüttert? 99

OFF – Gesättigte Fette – Artenschutz für eine bessere Community 101

ON – DIE optimale Ernährung für Mikrobiom & Psyche 102

Fazit 102

SPEZIAL – ABNEHMEN FÜR GEHIRN UND PSYCHE **104**

Übergewicht und der Niedergang des Gehirns 104

Leicht abnehmen und ein fittes Gehirn mit der Stoffwechselkur 107

Fazit 109

MIKRONÄHRSTOFFE & STRESS, ENERGIE & STIMMUNG **110**

Über Häftlinge und private Anwendungsmöglichkeiten	111
Die Biochemie Ihrer Gefühle	112
Der Vitaminmangel der Deutschen	115
Stabile Psyche durch Mikronährstoffe	117
Wie sich Stress messen lässt	119
ON – B-Vitamine für das Gehirn und die Psyche	120
B ₁₂ – Für Vegetarier und Ältere	122
ON – Das sonnige Vitamin-D-Gefühl	123
ON – Stress & Energie verbessern mit Mineralien/Spurenelementen	124
ON – Magnesium: Wellness für die Nerven und bessere Energie	124
ON – Magnesium und Ihr Stress	125
ON – Die Spülmaschine fürs Gehirn und für besseren Schlaf	126
ON – Mit Magnesium besser Ein- und Durchschlafen	127
ON – Spurenelemente – Die Stoffwechselmanager	128
ON – Eisen – Sauerstoff fürs Gehirn	129
Qualität – Wissenswertes über Vitamin- & Mineralien-Produkte	130
Die Qual der Wahl – Mikronährstoffe arbeiten im Team	130
Tipps Vitamine: Billig ist leider nicht gut genug	130
Wildes Mineralstoff-Kombinieren	132
Tipps Mineralien-Produkte	132
Tipps zu Produktionsqualität und Zuverlässigkeit	133
Fazit	134

ANTIPASTI STATT ANTIDEPRESSIVA **135**

Ich kann etwas tun!	136
Die 10 Symptome einer Depression	137
So erfolgreich ist Ernährung!	137
Unerwarteter Erfolg: Ernährung wirkt gegen Depressionen	139
Ein aufschlussreiches Gespräch mit Prof. Jacka	140
Ergebnisse werden untermauert	140
Erfolgreich Depressionen wegessen in jedem Alter	141
Wichtiger Meilenstein für die Nutritional Psychiatry	142
Fazit	143

MAFIA ODER PHARMAINDUSTRIE IM SINNE DES PATIENTEN?

145

Haben Depressive eine veränderte Gehirnchemie?	145
Die Trickereien bei Zulassungen	146
Wirken Antidepressiva besser als Placebos?	147
Abhängig von Antidepressiva	150
Depressionen besser behandeln	151
Freiheitsberaubung im Altenheim	152
Fazit	153

HAPPY FOOD STATT BURNOUT

154

Die wichtigen Reisetopps	155
Wie Happy Food statt Burnout funktioniert	158
Die Strecke von 30–60 Jahren	159

HAPPY-FOOD-REZEPTE

160

Einkaufsliste für die erste Woche & Grundausstattung	161
ON – Smoothies – Neuro-Antioxidantien „to-go“	164
ON – Beeren zum Schutz der grauen Zellen	166
ON – Kurkuma für die gute Stimmung	168
ON – Salate. Werden Sie kreativ.	171
6 Dressings für Variation beim Salat	173
ON – Fisch für smarte Omega-3-Fette	174
ON – Hülsenfrüchte für Ihr fittes Mikrobiom	177
Linsen – Neu entdecken	177
Kichererbsen – Das Multitalent für Brotaufstriche	178
Erbsen – Praktisch und schnell	180
Bohnen – Eiweißreiche Salate	183
ON – Gesünder Backen	184
ON – Desserts für die Seele	184
IHR FEEDBACK IST WICHTIG	189
Quellen	193