

<b>VORWORT</b>	<b>XII</b>
<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>1</b>
<b>KAPITEL 1: DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG GEGEN ANGSTSTÖRUNGEN FINDEN</b>	<b>11</b>
Die Anti-Angst-Lebensmittel-Diäten	14
Anti-Angst-Diät 1: Glutenfrei . . . . .	17
Anti-Angst-Diät 2: Glutenfrei und keine Milchprodukte . . . . .	17
Anti-Angst-Diät 3: Keine Getreideprodukte und keine Milchprodukte . . . . .	17
Anti-Angst-Diät 4: Traditionelle Lebensmittel . . . . .	18
Lebensmittel, die verzehrt werden können	18
Unverfälschte, vollwertige und qualitativ hochwertige Lebensmittel . . . . .	20
Oft genug essen . . . . .	22
Qualitativ hochwertige tierische Proteine verzehren . . . . .	22
Frisches Gemüse mit geringem Stärkegehalt essen . . . . .	28
Frisches Obst essen . . . . .	30
Gutes Fett essen . . . . .	31
Ausreichend trinken . . . . .	34
Hülsenfrüchte essen . . . . .	34
Frisches, stärkehaltiges Gemüse essen. . . . .	35
Glutenfreies Vollkorngetreide essen . . . . .	36
Milchprodukte konsumieren . . . . .	37
Vollkorngetreide essen, das Gluten enthält . . . . .	38
Lebensmittel, die es zu vermeiden gilt	39
Gluten, Milchprodukte und Getreideprodukte . . . . .	39
„Leere“ Lebensmittel vermeiden . . . . .	40
Zusätzliche Lebensmittel essen	43
Zusammenfassung der empfohlenen Mengen und Kombinationen für den täglichen Verzehr	46
Rezepte und weitere Informationen	47
Abschließend	48

## **KAPITEL 2: ZUCKER VERMEIDEN UND SCHWANKUNGEN DES BLUTZUCKERSPIEGELS VERHINDERN** **50**

Die schädlichen Auswirkungen von Zucker und Süßungsmitteln	52
Zucker und Süßungsmittel definiert	55
Was Zucker enthält	58
Künstliche Süßungsmittel	60
Alternativen zu ungesundem Zucker und künstlichen Süßungsmitteln	61
Schwankungen des Blutzuckerspiegels vermeiden	63
Vorteile eines kontrollierten Blutzuckerspiegels . . . . .	64
Einfache Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten zur besseren Kontrolle des Blutzuckerspiegels . . . . .	65
Nahrungsergänzungsmittel. . . . .	68
Wie schnell mit Verbesserungen gerechnet werden kann	70
Falls Sie süchtig nach Zucker oder Kohlenhydraten sind und nicht davon loskommen	70

## **KAPITEL 3: AUF KOFFEIN, ALKOHOL UND NIKOTIN VERZICHTEN** **72**

Kaffee und Koffein	73
Koffein und Angststörungen . . . . .	73
Weitere Gründe, die dafür sprechen, auf Koffein zu verzichten . . . . .	75
Wie man auf Koffein verzichtet und was man stattdessen trinken kann . . . . .	76
Wenn Sie Kaffee trinken möchten . . . . .	77
Alkohol	78
Nährstoffmangel durch Alkoholkonsum. . . . .	79
Alkohol und niedriger Blutzucker. . . . .	79
Alkoholintoleranz . . . . .	79
Wie man aufhört, Alkohol zu trinken . . . . .	80
Nikotin	80
Nikotin und Angststörungen . . . . .	81
Wie man mit dem Rauchen aufhört . . . . .	81
Wie schnell mit Verbesserungen gerechnet werden kann	81

**KAPITEL 4: UMGANG MIT GLUTEN– UND ANDEREN  
LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN 83**

Warum bestimmte Lebensmittel die Stimmung beeinflussen können 86

Echte Lebensmittelallergien 88

Lebensmittelunverträglichkeiten oder verzögert auftretende  
Reaktionen 89

Probleme mit Gluten 90

    Gluten, Angststörungen und andere psychische Probleme . . . . . 91

    Gluten und das Verdauungssystem . . . . . 92

Testen, ob eine Glutenunverträglichkeit vorliegt 92

    Zweiwöchige Gluten-Eliminationsdiät . . . . . 93

    Labortests für Glutenunverträglichkeit . . . . . 95

    Zöliakie-Tests . . . . . 97

Alternativen zu Gluten enthaltenden Getreidesorten 99

Falls Gluten kein Problem ist 100

Probleme beim Verzehr von Milchprodukten 101

Probleme mit anderen Lebensmitteln 101

Probleme mit allen Getreidesorten, stärkehaltigem Gemüse  
und Hülsenfrüchten 103

Den Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel durch die  
Einnahme von Aminosäuren reduzieren 106

Allergien und Angststörungen durch niedrige Histaminwerte 108

Wie schnell mit Verbesserungen gerechnet werden kann 109

**KAPITEL 5: DIE VERDAUUNG VERBESSERN 111**

Der Verdauungsvorgang 116

    Die Bedeutung einer guten Verdauung und einer guten  
    Nährstoffaufnahme . . . . . 117

    Der Stuhlgang als Hinweis auf den Zustand der Verdauungsfunktion . . . 117

Ernährungsrichtlinien für eine gute Verdauung 118

    Verdauungsfördernde Lebensmittel essen, qualitativ minderwertige  
    Lebensmittel meiden . . . . . 118

    Essgewohnheiten verändern . . . . . 119

Ursachen einer schlechten Verdauung und wie man die Verdauung verbessern kann	121
Zu wenig Magensäure oder Bauchspeicheldrüsenenzyme . . . . .	122
Testen, ob die Werte von Magensäure und Bauchspeicheldrüsenenzymen zu gering sind . . . . .	122
Wie geringe Werte Magensäure oder Bauchspeicheldrüsenenzyme korrigiert werden können . . . . .	123
Probleme mit dem Dickdarm. . . . .	124
Bakterielles Ungleichgewicht oder Parasiten. . . . .	125
Candida-Wucherungen . . . . .	126
Tests für bakterielles Ungleichgewicht, Parasiten und Candida-Wucherungen . . . . .	127
Candida-Wucherungen kontrollieren und gesunde Bakterien fördern . .	128
Lebensmittel und Nährstoffe für die Heilung eines geschädigten Verdauungstraktes	130
Probleme mit Leber oder Gallenblase	131
Wie schnell mit Verbesserungen zu rechnen ist	132

## **KAPITEL 6: AMINOSÄUREN FÜR EIN AUSGEGLICHENES VERHÄLTNIS DER NATÜRLICHEN CHEMISCHEN VERBINDUNGEN IM GEHIRN** 133

GABA	136
Schritte, um die GABA-Werte anzuheben . . . . .	138
Serotonin	139
Schritte, um die Serotoninwerte anzuheben. . . . .	141
Katecholamine	143
Schritte, um die Katecholamin-Werte anzuheben . . . . .	144
Endorphine	145
Schritte, um die Endorphinwerte anzuheben . . . . .	146
Tests der Aminosäuren-Werte	148
Die Droge Ihrer Wahl	149
Richtlinien zur Einnahme von Aminosäuren-Nahrungsergänzungsmitteln	150
Vorsichtsmaßnahmen zur Einnahme von Aminosäuren	152
Aminosäuren und SSRIs	153
Wie schnell mit Verbesserungen gerechnet werden kann	153

**KAPITEL 7: UMGANG MIT KRYPTOPYRROLURIE ODER ZINK- UND VITAMIN-B<sub>6</sub>-MANGEL** **154**

Prävalenz von Kryptopyrrolurie und begleitenden Erkrankungen	159
Kryptopyrrolurie-Tests	161
Kryptopyrrolurie-Urin-Test . . . . .	161
Zink-Geschmacks-Test . . . . .	162
Vitamin-B <sub>6</sub> -Tests . . . . .	163
Fettsäuren-Tests . . . . .	164
Umfassendes metabolisches Profil . . . . .	165
Zink, Vitamin B <sub>6</sub> und Fettsäuren bei Kryptopyrrolurie	166
Zink-Einnahme . . . . .	167
Zink in Lebensmitteln . . . . .	169
Vitamin B <sub>6</sub> als Nahrungsergänzungsmittel . . . . .	169
Vitamin B <sub>6</sub> in Lebensmitteln . . . . .	171
Fettsäuren bei Kryptopyrrolurie . . . . .	172
Weitere wichtige Nährstoffe für Kryptopyrrolurie-Patienten . . . . .	172
Stress und Kryptopyrrolurie . . . . .	173
Wie schnell mit Verbesserungen gerechnet werden kann	173

**KAPITEL 8: WEITERE NÄHRSTOFFE, HORMONELLES UNGLEICHGEWICHT, TOXINE, MEDIKAMENTE UND VERÄNDERUNGEN DES LEBENSWANDELS** **175**

Grundlegende Nahrungsergänzungsmittel	175
Ein Multivitamin- und Multimineral-Nahrungsergänzungsmittel mit B-Vitaminen. . . . .	176
Eisen . . . . .	178
Vitamin C . . . . .	179
Spezielle Nährstoffe gegen Angststörungen	179
Zusätzliche B-Vitamine. . . . .	179
Magnesium und Kalzium. . . . .	180
Vitamin D . . . . .	182
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren . . . . .	183
Theanin und Lactium . . . . .	184

Hormonelles Ungleichgewicht	184
Nebennierenschwäche . . . . .	185
Störung der Schilddrüse . . . . .	186
Ungleichgewicht der Sexualhormone bei Frauen . . . . .	188
Toxine vermeiden	188
Toxine im Haushalt . . . . .	189
Schwermetalle. . . . .	189
Die Auswirkungen von Medikamenten verstehen	190
Wichtige Veränderungen des Lebenswandels vornehmen	193
Sport treiben, am besten an der frischen Luft . . . . .	193
Für ausreichend Schlaf sorgen . . . . .	194
Eine Therapie oder den Besuch einer Selbsthilfegruppe in Betracht ziehen. . . . .	195
Zeit zum Entspannen einplanen . . . . .	196
Schlusswort	199

**ANHANG 1: SUES GESCHICHTE** **200**

**ANHANG 2: PROTOKOLL ÜBER ESSEN, STIMMUNG, ENERGIE, HEIß-  
HUNGER AUF BESTIMMTE LEBENSMITTEL UND SCHLAF** **204**

Informationsquellen	206
Informationen und Produkte online . . . . .	206
Labortests . . . . .	206
Literaturempfehlungen . . . . .	207
Literaturverzeichnis	210
Bezugsquellen	221
Dank	222
Über die Autorin	223