

Inhalt

Vorwort	4
Stress: Ursachen, Folgen & Wirkungen	
Was ist Stress	8
Körperareale, die Stressinformation verarbeiten	14
Wirkung von Stress auf unseren Körper	19
Der Stressbauch	
Der Bauchumfang als Maßstab für gefährliches Übergewicht	36
Nervensystem und Körperfett	38
Können wir Stress messen?	42
Die richtige Ernährung	
Eine große Aufgabe	52
Kalorien geben Lebensenergie	54
Der Kern: Stress und Ernährung sind eng verdrahtet	58
Die Hauptnährstoffe	61
Powerstoffe gegen Stress	68
Lebensmittel fördern/hemmen entzündliche Prozesse	70
Die Strategie: Ernährungs- und Essverhalten optimieren	73
Das richtige Trinken	82
Tipps und Tricks für den Alltag	86
We are family	89

Rezepte

Ein guter Start in den Tag	94
Gesunde Süßigkeiten	96
Zum Mitnehmen	98
Suppen	102
Warme Mahlzeiten	104
Zum Grillen	114
Gesunde Brotzeit	116
Etwas Süßes	120

Runter mit dem Dauerstress

In Balance kommen	124
Die instrumentelle Stressbewältigung	126
Das regenerative Stressmanagement	134
Kognitive Stressbewältigung	156
Danksagung	172
Weiterführende Literatur	173
Register	174
Impressum	176