

# INHALT

So wurde ich Nervennahrungsexpertin .....	5
---	---

## **Deine Psyche und was ihr Wohlbefinden beeinflusst** **7**

### **Die wichtigsten Organe für deine Psyche** **8**

Das Nervensystem – Anatomie und Funktion .....	8
Die Sprache der Zellen .....	19
Eine Frage der Gefühle .....	27
Die Fernbeziehung zwischen Darm und Gehirn .....	37
Das Mikrobiom – kleine Lebewesen, große Wirkung .....	47
Weitere Wohlfühlorgane .....	57

### **Was die Psyche aus dem Gleichgewicht bringt** **63**

Stress – der unsichtbare Feind .....	63
Die Nebennieren – eine impulsive Hormondrüse .....	66
Veränderungen der Darm-Hirn-Achse .....	71
Die Sache mit der Resilienz .....	79

## **Stress und seine negativen Folgen** **83**

### **Die Darm-Hirn-Achse unter Stress** **84**

Typische Stresssymptome .....	84
Depressionen und Burn-out .....	88
Angststörungen .....	97
Schlafstörungen .....	100
Müdigkeit .....	104

Magenprobleme .....	105
Darmbeschwerden .....	107
Weitere Symptome .....	113
Diagnose: psychosomatisch .....	121

**Den Ursachen auf der Spur 125**

Psychische Erkrankungen, komplexe Ursachen .....	125
Ursachen finden, statt Symptome zu bekämpfen .....	127
Raus aus den alten Mustern! .....	129

**Untersuchungen beim Arzt & Do-it-yourself-Tests 131**

**Gründlicher Check-up für den Körper 132**

Erste Anlaufstelle: Hausarzt .....	132
Chancen und Grenzen medizinischer Untersuchungen .....	133

**Symptomtests für zu Hause 135**

Wie hoch ist dein Stresslevel? .....	135
--------------------------------------	-----

**Die Nervennahrungsmethode 145**

**Mach deine Psyche stark 146**

Ernährung, die deiner Psyche guttut .....	146
Ernährung, die deiner Psyche schadet .....	193
Warum viele Ernährungstrends der Psyche schaden .....	211
Bewegung hilft gegen Stress .....	219

Gute Gewohnheiten für deine Psyche .....	224
Neue Gewohnheiten und wie du sie am besten umsetzt .....	232
Wie du die Nervennahrungsmethode richtig anwendest .....	239

**Werde selbst zum Nervennahrungsexperten! 242**

Lerne deine Psyche kennen .....	242
Höre auf dein Bauchgefühl .....	245
Feiere deine Einzigartigkeit .....	245
Nachwort – Jetzt bist du dran! .....	248

**Service**

Dank .....	249
Bücher, die weiterhelfen .....	250
Adressen, die weiterhelfen .....	251
Register .....	252
Impressum .....	256