

Sachverzeichnis

A

Abhängigkeit, emotionale 52
Abnehmen 41
Adrenal-Fatigue 38
Alkohol 50
Antioxidanzien 9
Appetit 140
Aspartam 92
ätherische Öle 50
Atmung 128
Austern 107
Avocado 86

B

Banane 86
Basics 140
Bewegung 9, 24, 45, 69, 123
Bohnen 87
Brot 88, 141

C

Chia-Samen 89
Chronobiologie 31

D

Darmflora 28, 66, 69
Dehnungsübungen 129
Dopamin 17, 20, 39
dopaminabhängige Depression 27
Dopaminmangel 15, 18, 23–24, 36–37,
48, 58
Dressing 143
Duschen 169, 203

E

Eier 91, 147
Ernährung 9, 29, 54

F

Fette, gesunde 67
Fisch 147
Fitness-App 70
Fitnesstracker 70
Fleisch 101, 112, 116, 160
Frühstück 148

G

Geflügel 94
Gefühle, positive 136
Getränke 64, 113
Gewürze 148, 151
glutenfrei 151
Granatapfel 93

H

Hafer 94

I

Instantprodukte 83

J

Jahreszeiten 152
Joghurt 95, 152

K

Kakao 96
Kalmar 97
Kälte 122
Kalzium 9
Käse 89, 91, 109, 120, 153
Kiwi 98
Koffein 153
Kohl 98
Kohlenhydrate 61
Kompott 155
Kräuter 155
Kreativität 155
Krebs 99
Kürbiskerne 100

L

Lebensmittel, unverarbeitete 62, 82
Leber 102
Linsen 102

M

Makrele 103
Mandel 104
Mango 105
Marinaden 156
Massage 125, 174
Meditation 10, 48, 74, 126
Milch 157
Mineralwasser 179
Motivation 12, 20, 69
Muscheln 105
Musik 127, 158

N

Neurotransmitter 59–60
Noradrenalin 39

O

Öl 107, 158
Omega-3-Fettsäuren 63, 107, 173
Orange 108
Organisation 159

P

Parmesan 109
Pausen 73
Phenylalanin 33, 60, 103
Pilze 109
Planen 77

R

Rauchen 56
Restaurantbesuch 159

S

Salat, grüner 112
Samen 116
Sauerkraut 114
Schinken 115
Schlafen 9, 80
Schrittzähler 70
Serotonin 38–39, 58
Social Media 78
Soja 117
Sonnenblumenkerne 117
Spargel 118
Spinat 119
Sport 48, 123
Stress 81

T

Tiefkühlprodukte 161
Tofu 162
Tyrosin 33, 60, 89

U

Übergewicht 13, 31
Umweltverschmutzung 55, 131

V

Vegetarier 162
Vitamine 35

W

Walnuss 120
Wasser 130

Z

Zesten 163
Zucker 61, 85, 113, 163, 170