

# Inhalt

Vorwort	4
<b>Stress: Ursachen, Folgen &amp; Wirkungen</b>	
Was ist Stress	8
Körperareale, die Stressinformation verarbeiten	14
Wirkung von Stress auf unseren Körper	19
<b>Der Stressbauch</b>	
Der Bauchumfang als Maßstab für gefährliches Übergewicht	36
Nervensystem und Körperfett	38
Können wir Stress messen?	42
<b>Die richtige Ernährung</b>	
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