

Uschi Eichinger · Kyra Kauffmann

# DIE ANTI-STRESS- ERNÄHRUNG

Mehr Power für die Körperzellen

Die LOGI-Methode zur Stressbewältigung

© 2022 des Titels »Die Anti-Stress-Ernährung« von Uschi Eichinger und Kyra Kauffmann (ISBN 978-3-95814-332-6) by systemed im riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

## Inhalt

Vorwort	4
Und was soll ich jetzt essen?	5
Warum wir kochen	6
Keine Zeit zum Essen – keine Zeit zum Leben!	8
Wo unsere Energie entsteht	10
Glutathion – Universalwaffe der Mitochondrien	15
Stress ist Zellstress – der Körper im Alarmzustand	17
Dem Taktgeber auf der Spur	18
Machen Sie Inventur: Was sind Ihre »Säbelzahn tiger«?	20
Schaltzentrale Nebennieren – wo Ihr Stress gemanagt wird	23
Die Beschleuniger: Cortisol und Adrenalin	25
Die Bremserhormone Serotonin und DHEA	27
Histamin – Störfaktor an den Nebennieren	29
Welcher Stress-Ess-Typ sind Sie? Die Bestandsaufnahme	31
Der Adrenalinmangel-Typ	34
Der Serotoninmangel-Typ	35
Der Cholinmangel-Typ	36
Der Thyroxinmangel-Typ	36
Der Darm: Schmutzdelkind oder Spezialist im Untergrund?	38
Der Darm – Stiefkind im Verdauungstrakt	38
Gut gekaut ist halb verdaut	39
Special: Schmauen Sie schon oder kauen Sie noch?	40
Die Darmschleimhaut – Schutzschild und Chemiefabrik	41
Stress und Darmgesundheit	42
Die menschliche Mikrobiota	43
Für Darm und Immunsystem: Mit Stutenmilch gegen Stress	44
Die bösen Sieben – Zusatzstoffe, die Darm und Gesundheit schädigen	46
Wissenswert: Glyphosat – Unkrautvernichter mit Folgen	47
Antibiotika in der Tiermast	48
Unsere Powertipps für eine gesunde Darmflora	51
Was der Körper zum Leben braucht	52
Interview: Was die Zelle essen will	52
Was wir essen – kleine Nahrungsmittelkunde	58
Ohne Müllabfuhr geht nix: Power für Ihr Entgiftungssystem	58
Unsere Top 10 Entgiftungshelfer	60
Proteine – Grundbausteine des Lebens	63

Fett – richtig wichtig; und wichtig ist: richtig!	65
Im Fokus: Ölwechsel gegen Stress	70
Kohlenhydrate machen das Leben süß	72
Die Powerstoffe: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe	73
Steckbrief Jod	81
Ein Wort zu Vitamin D	85
<b>Mit LOGI(k) gegen Stress</b>	<b>87</b>
Kleine Zeitreise in die Steinzeit gefällig?	87
Wissenswertes: Fettkonsum und Hirnentwicklung	88
Von der Steinzeit in die Designerküche	89
Warum die Zelle LOGI liebt	89
Wie kommt die Nudel auf die Hüfte?	91
Wenn die Zelle nicht mehr aufmacht	92
Einfach, lecker, alltagstauglich	93
Die Menge macht das Gift	93
Man nehme ... Was laden wir dem Körper auf?	95
<b>Essen Sie sich stressresistent!</b>	<b>98</b>
LOGI in der Praxis	98
Mit Frühstückspower in den Tag	99
Getreide – gesund oder gefährlich?	99
Super-Food für Ihren Alltag	102
Aller guten Dinge sind drei	103
Stressresistenz aus dem Gewürzregal	110
Gegen Stress ist mehr als ein (Küchen-)Kraut gewachsen!	114
Empfehlenswert: Kräutergarten auf der Fensterbank	115
Dolce Vita, aber gesund: süße Alternativen zu Zucker	122
Stichwort: Fruchtzucker	125
Lebenselixier Wasser	126
Warnhinweis: Energie- und Softdrinks	127
<b>Schlussplädoyer: Mehr Power für Ihre Zellen!</b>	<b>128</b>
<b>Jetzt wird's praktisch!</b>	<b>130</b>
Kleine Gerichte	130
Suppen und Salate	140
Hauptgerichte	156
Beilagen und Gemüsegerichte	177
Shakes	186
Index	188
Quellen- und Literaturempfehlungen	190