

Tanja Salkowski

## Mit der richtigen Ernährung gegen den Seelenblues



Einfache und wirksame  
Hilfe bei **Depression, Burnout**  
und **Stimmungstief**

**K** Kösel

# Leseprobe

Tanja Salkowski

## Mit der richtigen Ernährung gegen den Seelenblues

Einfache und wirksame Hilfe  
bei Depression, Burn-out  
und Stimmungstief

---

»Tanja Salkowski weiß aus eigener Erfahrung, dass man über das eigene Essverhalten seelische Verstimmungen besser regulieren kann. Ein kluges und hilfreiches Buch zu den Zusammenhängen zwischen Nahrung und Körper und wie man selbst Einfluss darauf nehmen kann.«  
*Klaus Bernhardt, Heilpraktiker für Psychotherapie und Bestsellerautor*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 26. April 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### Lieber gut essen statt schlecht drauf

Unsere Ernährung hat einen starken Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden. Das gilt auch für Menschen mit Depressionen, Burn-out oder Stimmungsschwankungen. Tanja Salkowski weiß das aus eigener Erfahrung. In diesem Buch erklärt sie die wichtige Rolle des Darms als Gute-Laune-Zentrale und wie Gefühle unser Essverhalten steuern. Außerdem verrät sie viele praktische Tipps und Tricks, die ihr dabei geholfen haben, den inneren Schweinehund bei Kochunlust selbst an Tagen zu überwinden, an denen man nicht mal die Energie hat, um überhaupt aufzustehen. Ihre Ruck-Zuck-Gerichte - von einfachen Ein-Topf-Rezepten über Wachmacher bis hin zu gesunden Snacks für träge Tage auf der Couch - bauen nicht nur mental auf, sie sind auch reinstes Seelenfutter. Dieses Buch möchte Betroffene dabei unterstützen, ihr Leben Schritt für Schritt wieder selbst in die Hand zu nehmen und das Gefühl von Selbstermächtigung zurückzugewinnen.



**Autor**

**Tanja Salkowski**

---

Tanja Salkowski (geb. 1977) studierte Werbung und Marktkommunikation. Sie arbeitete als Musikmanagerin, PR-Beraterin, Journalistin und

Tanja Salkowski

**Mit der richtigen Ernährung gegen den Seelenblues**

»» Eigentlich weiß man ja, dass man sich nichts Gutes tut. Aber zumindest ich kann das hervorragend ignorieren. Und das ist der Moment, in dem dieses Buch die Bühne betritt und einem so gekonnt in die etablierten Muster grätscht, dass man sich grinsend ertappt fühlt.

Ein liebevoller Arschtritt, wenn man so will. ««

*Tobi Katze, Slam poet und Autor von »Morgen ist leider auch noch ein Tag«*

»» Tanja Salkowski weiß aus eigener Erfahrung, dass man über das eigene Essverhalten seelische Verstimmungen besser regulieren kann. Ein kluges und hilfreiches Buch zu den Zusammenhängen zwischen Nahrung und Körper und wie man selbst Einfluss darauf nehmen kann. ««

*Klaus Bernhardt, Heilpraktiker für Psychotherapie und Bestsellerautor*

Tanja Salkowski

# Mit der richtigen Ernährung gegen den Seelenblues

**Einfache und wirksame Hilfe  
bei Depression, Burn-out und Stimmungstief**

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Redaktion: Gabriele Gaßmann  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: Tatiana Stulbo / Shutterstock.com (Obst, Gemüse),  
Ksenia Zvezdina / Shutterstock.com (Teller)  
Illustrationen: *Daphne Patellis*: 32, 119, 131 / *iStock.com*: 57 Herz, Mund,  
Krone (Gwens Graphic Studio); 76 (Tartila) / *Shutterstock.com*: 57 Regen-  
bogen (mhatzapa); 57 Stern, Blüte, Tasse (Pravdinal) / *stock.adobe.com*: 17,  
63–75, 78, 80, 100–117, 138, 141, 148, 155, 156, 163 (artinspiring); 43 (Mara  
Fribus); 57 Fuß (Kreatiw); 82 (Fredericks) / *Tanja Salkowski*: 126, 135, 137,  
140, 143, 147, 151, 154, 159, 161  
Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl, Lavis  
Printed in Italy  
ISBN 978-3-466-34766-7  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

## 9 Prolog

### 15 **Meine Seelenblues-Geschichte**

- 16 Meine Suche beginnt
- 18 Die Puzzleteile fügen sich zusammen
- 20 Wie mir Ernährung hilft

### 23 **Nahrung – Iss gut für dich**

- 24 Du isst, was du fühlst
- 30 Der Darm – Deine Gute-Laune-Zentrale
- 37 Emotionales Essen – Wenn Gefühle die Kontrolle übernehmen
- 50 *Experteninterview*: Essen und das innere Kind
- 52 Lebensmittelintoleranzen als Ursache von Depression
- 53 *Expertinneninterview*: Gesund mit Darm

### 59 **Lebensmittel – deine Kämpfer gegen Brainfuck**

- 59 Nährstoffe & Co. einfach erklärt
- 64 Die Top-Lebensmittel für deinen Kopf
- 84 *Kräuterwastls Top 10 gegen seelische Tiefs*
- 88 Zusammengefasst

**91 Die Brainfuck-Kumpels –  
Nahrungsmittel, die deine Stimmung vermiesen**

- 92 Top 1: Zucker
- 94 Top 2: Weißmehl
- 96 Top 3: Schlechte Fette
- 98 Top 4: Diät- und Light-Produkte
- 98 Top 5: Industriell verarbeitete Nahrungsmittel
- 100 Top 6: Nichts essen

**103 Flüssige Nervennahrung**

- 104 Spüle deine negativen Gedanken aus
- 107 Was denn nun: Kaffee oder Tee?
- 111 Experteninterview: Tee als Anti-Stress-Mittel
- 114 Ist Alkohol auch eine Lösung?

**119 Tipps gegen den »Quatschi« in deinem Kopf**

**125 Gut drauf? Bereite dich vor!**

- 125 Werde zu deinem Ernährungsmanager
- 127 *Und so funktioniert Meal-Prep. Es sind nur vier Schritte*
- 128 First-Aid-Kit – Das solltest du immer auf Vorrat haben



**133 Ruck-Zuck-Rezepte für fix und fertige Tage**

134 Wachmacher

136 Appetit-Zünder

139 Ein-Topf-Rezepte

142 Schnelles und Einfaches

146 Wenn Besuch kommt

150 Gesunde Snacks für träge Tage

153 Kalte Speisen

156 Survivor-Tupperbox-Rezepte für unterwegs

160 Ich-brauch-dringend-was-Süßes-Rezepte

**165 Epilog**

165 Meine sieben wichtigsten Tipps

170 Danke

172 Literatur

# Umfrage aus meiner Facebook-Gruppe

Wenn ich depressive Verstimmungen habe,  
schaffe ich es nicht, mir etwas zu kochen,  
weil ...

»... mir dann jeder Handgriff zu viel ist.«

(Joey)

»... es dann zu anstrengend ist. Das Kochen an sich,  
das Einkaufen dafür, der Abwasch.«

(Andrea)

»... es mir schwerfällt, mir etwas Gutes zu tun.«

(Sandra)

»... mir alles zu viel und sinnlos erscheint.«

(Peter)

»... ich darauf warte, dass ein besserer Zeitpunkt  
kommt ... das kann Tage dauern.«

(Heike)

»... mich der Aufwand noch mehr in den Keller zieht.«

(Bernd)

»... ich keinen Hunger habe.«

(Susanne)

»... ich Selbstzweifel habe, ob ich das überhaupt kann  
und ob es mir schmecken wird.«

(Nadine)

»... ich nur noch Süßkram essen will.«

(Dirk)

# Prolog

Gestern war ein echt mieser Tag, nein, die ganze Woche war mies. Viel Arbeit, Stress, kaum Ruhe, mit den Nerven am Rande und anstrengende Auseinandersetzungen mit anderen gab es auch noch. Mein Leben ist momentan nicht gerade duftete. Außerdem gehöre ich zu den über fünf Millionen Menschen in Deutschland, die eine diagnostizierte Depression haben. In den letzten Tagen habe ich es nicht geschafft, mich in Balance zu bringen, obwohl ich eigentlich weiß, wie es geht, und die vielen psychologischen Tricks in absoluter Perfektion beherrsche. Alles war außer Kontrolle. Ich wollte die ganze Welt erwürgen und ein gepfeffertes »Ihr könnt mich alle mal!« schreien können. Meine Seele rebellierte und verlangte nach »Stoff« in Form von Kohlenhydraten und Zucker. Also stürmte ich hastig in den Supermarkt, machte den Einkaufswagen mit den ungesündesten Lebensmitteln voll, die man im Laden finden kann, und stapfte nach Hause. Ich aß das ganze Zeug wie ein programmierter Roboter, obwohl ich sehr bald schon total satt war. Dabei landete alles kreuz und quer, von herzhaft bis süß, immer im Wechsel und ohne Stopp in meinem Magen. Immer rein in meinen Mund. Zunächst meldete sich das schlechte Gewissen noch nicht, denn ich dachte, dass ich das brauche und verdiene. Schließlich sind alle anderen an meiner Lebensmisere schuld und nicht ich. Aber jetzt kann ich ehrlich sein: Zweifelloos war das rein emotionales Essen. Und nun hatte ich den Salat –

den, den ich hätte lieber verspeisen sollen –, ein völlig miserables Wohlbefinden, von Kopf bis Fuß.

Mein Bauch sah aus wie ein krumm aufgeblasener weißer Luftballon, mein Magen meldete sich grummelnd zu Wort, mein Stuhlgang hatte auch noch nicht so richtig Lust, sich blicken zu lassen, und mein Kopf war furchtbar launisch. Die Lebensmittel, die sich in meinem Körper breitgemacht hatten, haben den Schlechte-Laune-Turbobooster eingeschaltet. Das, was mich die ganze Woche belastet hatte, belastete mich am nächsten Tag noch mal doppelt und dreifach, genauer gesagt: Mir ging es psychisch noch beschissener! Zudem besuchten mich nervige Schuldgefühle: »Ich habe gesündigt. Ich war unachtsam. Ich war einfach nur dumm.« Kennst du solche Phasen?

Es gibt auch Menschen, die in solchen Stresssituationen gar nichts essen können. Doch das Endergebnis ist das Gleiche: Du fühlst dich einfach hundsmiserabel, weil dir gute Nährstoffe fehlen. Es wird nicht besser, wenn du weiterhin nichts isst oder alles isst. Du befindest dich in einem klassischen Teufelskreis, der noch nicht mal einen schmalen Notausgang besitzt.

Mittlerweile gibt es viele Forschungen und Studien darüber, warum die Ernährung einen enormen Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden hat. Diese ganzen chemischen Prozesse und medizinischen Fachbegriffe muss man sich gar nicht merken. Aber ein paar spannende Geschichten dazu will ich dir dennoch in diesem Buch erzählen, eine direkt vorab. Vielleicht haut dich diese genauso aus den Socken wie mich:

In einer kalifornischen Klinik stellte man schon vor etlichen Jahren fest, dass eine Psychotherapie und der geistige Beistand bei Patienten, die sich schlecht und unregelmäßig ernährten, ziemlich erfolglos waren. Also machte man diesen Patienten ein Angebot: eine Ernährungsumstellung. Jeder konnte frei entscheiden, ob er

bei dem Experiment mitmachen wollte oder nicht. Die Ernährungsumstellung beinhaltete folgendes: Statt Fast Food, zuckerhaltigen Lebensmitteln, modifizierter Stärke (wie zum Beispiel Weizen) und koffeinhaltiger Getränke gab es dreimal am Tag Eiweiß, frisches Gemüse und Vollwertkost. Das Ergebnis: Die Beteiligten fühlten sich nach nur kurzer Zeit seelisch und körperlich besser und machten erhebliche Fortschritte in ihrer Therapie. Sie hatten zudem viel weniger Ängste und Rückfälle. Diejenigen, die bei ihrem Essverhalten geblieben sind, kamen nicht weiter – trotz guter Psychotherapie, Auszeiten sowie Sport und Bewegung.<sup>1</sup> Sie blieben also in ihrem Seelentief stecken. Schon spannend, oder?

Eigentlich wissen wir doch alle, dass eine gute Ernährung für unser Leben wichtig ist. Wir bekommen dies tagtäglich aufs Butterbrot geschmiert, sei es durch Magazine, Blogbeiträge, den Hausarzt, Dokumentationen oder einen zeigefingerhebenden »Gesundheitsapostel«, den irgendwie jeder im Freundes- oder Familienkreis hat. Die Frage ist nur: Wie kann man die Theorie in die Praxis umsetzen? Wie schafft man es, ein emotionales Essverhalten einigermaßen in den Griff zu bekommen? Wie gelingt es, trotz Antriebslosigkeit, Überforderung, Selbstzweifel und Null-Bock-Gefühl, gute Lebensmittel in sich hineinzubefördern? Und welches Essen ist denn überhaupt ideal für die menschliche Psyche?

Das Ausmaß deiner Krise kenne ich nicht. Vielleicht hast du ein leichtes Seelentief, vielleicht Liebeskummer oder finanzielle Sorgen, vielleicht bist du gerade sehr erschöpft oder ausgelaugt, weil du dich die letzten Monate und Jahre echt angestrengt hast. Vielleicht weißt du gerade einfach nicht mehr weiter, hast Zweifel und Ängste. Vielleicht bist du sogar schon so weit, dass du dich in ärztliche Hände begeben hast. An dieser Stelle möchte ich dir schon mal etwas sehr Wichtiges sagen: Du bist nicht alleine.

