

Rezension

Jopp, Andreas. *Happy Food statt Burnout. Wie wir uns glücklich, stressresistent und geistig fit essen*. Consult Media Verlag. Köln. 2022. 210 S. EUR 20,00

**Superfood zum Lesen für eine glückliche Psyche – Happy Eating!**

Wollen sie sich glücklich ernähren und Spaß dabei haben? Beleben sie ihre Psyche mit Essen! Gute Ernährung lohnt sich und verbessert ihr Wohlbefinden. Andreas Jopp zeigt in seinem Buch wie sie ihren Biocomputer mit Superfoods füllen. Nach dem Bestseller ON/OFF Gesundheit erfahren wir hier, wie wir unser Gehirn leistungsfähiger machen und vor Abbau schützen.

Das Buch ist im Softcover herausgegeben und in 12 Kapitel unterteilt, welche wiederum aus vielen kurzweilige Überschriften bestehen, die in der Regel eine Buchseite nicht überschreiten. Das macht das Buch kurzweilig, spannend und für die Nachlese besonders wertvoll, da man sich im Inhaltsverzeichnis sehr gut zurechtfindet. Jopp versteht es dem Leser bestes Superfood zum Lesen wie zum Essen zu liefern! Der Text ist wunderbar angeordnet und unterstützt durch kleine auflockernde Grafiken und Bilder. Am Ende des Buches gibt es über 28 Seiten Happy-Food-Rezepte, welche das Buch nachhaltig und v.a. so besonders machen. Zum Abschluss kann man sich dann durch die 237 zitierten Quellen und Studien forsten und das Buch einer wissenschaftlichen Analyse gegenüberstellen.

Jopp schreibt nicht nur Bestseller zur Ernährung am laufenden Band, sondern nimmt sich dafür Zeit und investiert viel in Recherchearbeit. Er hat hier wieder unzählige Quellen und Studien durchforstet und diese in eine wundervoll ansprechende Sprache übersetzt. Das Buch ist somit nicht nur Ratgeber, sondern gleichzeitig Studie und Wissenschaftsjournalismus in einer brillanten einfachen Sprache.

Für uns ist die Ernährung leicht veränderbar. Dies zeigt Jopp in wunderbaren Ausführungen und begibt sich mit dem Leser auf eine Reise in unseren Biocomputer. Er sammelt Daten, sortiert diese und stellt sie zusammen, wertet sie aus und erzählt sie in einer spannenden Geschichte. Er startet eine Reise mit fünf Zwischenstopps – Ultra-verarbeitete Lebensmittel, Aufbau des Gehirns, Weniger Abbau, Bakterien für Gehirn und Psyche und Mikronährstoffe für Energie, Stimmung und innere Ruhe.

Schlechte Ernährung und hochverarbeitete Lebensmittel schädigen unser Gehirn und damit unsere Psyche. Jopp zeigt in seinem Buch, wie man sich emotional stabiler, stressresistenter und geistig fit essen kann! Wow. Was für eine Intention!

Er nimmt die neusten Erkenntnisse der Ernährungsforschung und filtert diese in die zentralen Themen seines Buches: Stressresistenz, Stimmung und geistige Leistung und geistiger Abbau. Sie haben es selbst in der Hand, um es in den Mund zu bekommen und ihr Gehirn fit und stabil zu halten! Das ist doch mal motivierend. Jopp nimmt Erkenntnisse der letzten 10 Jahre, welche enorme Bedeutung Ernährung für die mentale Gesundheit spielt.

Ein junges Fachgebiet, was es so in Deutschland als Professur noch nicht gibt – die Nutritional Psychiatry, kommt hier besonders zum Tragen. Hat sie ihr Neurologe oder Psychologe schonmal gefragt, was sie Essen und mit ihnen einen Ernährungs-Plan ausgearbeitet!? Die Sprengkraft dieser Erkenntnisse wird wohl noch eine Weile verborgen bleiben, da die Medizin- und Ernährungslobby sehr stark und groß ist. Fangen sie bei sich persönlich an.

Die Lebensmittelgiganten haben unsere Ernährung in den letzten 30 Jahren komplett umgestellt und damit laut Jopp unseren Stoffwechsel gekapert! Das verändert nicht nur unsere körperliche

Gesundheit, sondern auch Psyche und Gehirn. Es gab in den letzten Jahrzehnten eine Vervielfachung psychischer Probleme! In so kurzer Zeit, wofür die Evolution Jahrtausende benötigt hat. Unser Stoffwechsel ist seit Urzeiten auf 100% Biostoffe ausgelegt.

Jede 100 Gramm Extra Portion Obst und Gemüse täglich senkt das Risiko für Depressionen um weitere 3%. Jopp erzählt spannende von Studienergebnissen und führt uns dann zum smarten Einkaufen – einem Dunkelbunten und dunkelgrünen Mix an Superfoods in der Obst- und Gemüsetheke. Es folgen Superfoods wie Nüsse, Kakao oder der Superstar Omega-3. Er nimmt wissenschaftliche Abkürzungen und Begriffe wie den OPC und zeigt, wie damit der Hippocampus gesteuert wird und wie wir diesen OPC-Wert positiv beeinflussen können. Er zeigt wir mit bunten Pflanzenstoffen und speziellen Antioxidantien Entzündungen senken. Klärt zum Thema DHA und EPA in Omega-3 auf und zoomt fantastisch fantasievoll in das Kriegsgeschehen des Bakterienkrieges in unserem Darm. Wundervoll wie er hier das Billionen-Bakterien-Heer begleitet.

Zusätzliche lösliche Ballaststoffe und probiotische Bakterien und eine Pflanzenreiche Ernährung verbessern die Bakterienzusammensetzung im Darm und stabilisieren damit die Psyche! Machen sie sich und ihre Mikroben glücklich. Werden sie nach jedem Stuhlgang wieder ein Stück mehr Mensch! Je größer der Haufen desto besser geht es ihnen und den Bakterien.

Essen sie Depressionen weg. In Australien und Neuseeland findet sich Ernährungsveränderung mittlerweile als erste therapeutische Maßnahme in den Behandlungsrichtlinien für Depressionen. Als Nebeneffekt bekommen sie einen gesunderen Körper und mehr Lebenszeit. Wunderbar zeigt er auf, dass Antidepressiva so gut wie keine Mehrwirkung haben wie Placebos und gesunde Ernährung die (fast) selben Ergebnisse ohne Nebenwirkungen bringt! Antipasti statt Antidepressiva.

Essen und Trinken sie sich glücklich und schlau! Schlechte Ernährung lässt das Gehirn schrumpfen. Gehen sie den biologischen Anteil von Stress, Depressionen und schlechter geistiger Leistung direkt und effektiv an! Ernährung ist veränderbar, andere Faktoren eben nicht. Das macht sie so interessant für die stabile Psyche! Grün, Tiefrot und Blau für eine wunderbare Magenschau und eine stabile Stimmung!

Jopp zeigt wunderbar welche Basics in eine Küche gehören und bietet dafür eine Einkaufsliste und wunderbar vielfältige Rezepte.

Die Psyche lässt sich sanieren und das mit der schönsten Nebenbeschäftigung der Welt – Essen! Vielleicht wird es nach dem Buch zu einer ihrer Hauptbeschäftigungen!

Kaufen sie smart - Dunkelbunt! Boosten sie ihr Gehirn mit den 3B – **b**unt, **b**allaststoffreich und zusätzlichen probiotischen **B**akterien. Die Strecke von 30-60 Jahren ist genau so lang wie der Weg von 60-90 Jahren.

Ich bin jetzt Happy Shopping. Und schaue nach der „Die 4 Wochen Stoffwechselkur“.

Ich wünsche mir eine Franchise-Kette mit Jopp-Ernährung in jeder Stadt. Danke für diese großartigen Erkenntnisse.

5 Franchise-Unternehmungen mit dunkelbunten Food-Freuden für dieses Buch!

Essen sie sich glücklich!

Go ON ON ON!