

Kyra Kauffmann | Sascha Kauffmann

NATÜRLICH HIGH

Die körpereigenen Glückshormone
aktivieren und Antriebslosigkeit,
Depressionen und Ängsten vorbeugen

systemed

INHALT

Wie dieses Buch dir helfen kann. 7

KAPITEL 1

VOLKSLEIDEN GLÜCKSHORMONMANGEL 9

Künstlich high – ein Problem unserer Zeit 9

Was können diese Medikamente? 10

Was können diese Medikamente nicht? 11

Wie geht natürlich high?. 12

Glückshormonmangel hat
viele Gesichter 18

Kyras Geschichte 22

KAPITEL 2

DEIN GEHIRN VERSTEHEN LERNEN 29

Deine Glückshormone. 29

Serotonin – die rosarote Brille 30

Dopamin – der kreative Dirigent 40

Noradrenalin – der Aktivator 46

GABA (Gamma-Amino-Buttersäure) – das natürliche Valium 48

Was deine Nervenzellen nährt 57

Nervennahrung oder: dein Gehirn ist, was du isst 57

Darm-Hirn und Psychobiom 80

Richtig getaktet durch Sonnenlicht. 92

Mit Bewegung den Nervenzellen auf die Sprünge helfen 101

Was an deinen Nervenzellen zehrt	108
Chronischer (Psycho-)Stress	108
Die instabile Halswirbelsäule	113
Pyrrolstörungen: KPU und HPU	115
Histadelie: Wenn Histamin auf die Nerven geht	121
Volksleiden Schilddrüsenstörungen	125

KAPITEL 3

DER GROSSE SELBSTTEST: ERKENNE DEINEN GLÜCKSHORMONMANGEL

131

KAPITEL 4

DAS NATÜRLICH-HIGH-PROGRAMM

135

Deine Natürlich-high-Werkzeuge	135
Die Basis: Nahrungsergänzungsmittel	136
Die Regulatoren: natürliche psychoaktive Substanzen	150

Das Acht-Wochen-Programm für jeden

Glückshormonmangeltyp	169
Serotoninmangel	170
Melatoninmangel	178
Dopaminmangel	180
Noradrenalinmangel	184
GABA-Mangel	188

Zu guter Letzt.	193
-------------------------	-----

Literaturempfehlungen und Quellen.	195
--	-----

Labore und Bezugsquellen	200
------------------------------------	-----

Stichwortverzeichnis.	201
-------------------------------	-----

Dank	205
----------------	-----

Über die Autoren	207
----------------------------	-----

»Wir alle können lernen, wieder glücklich zu sein – manchmal benötigen wir lediglich ein wenig Unterstützung.«

Frei nach dem Film Die Trolls

WIE DIESES BUCH DIR HELFEN KANN

Liebe Leserin, lieber Leser,

leidest du schon länger an einer Angststörung, an Depressionen, an Zwängen, an innerer Unruhe oder an einer anderen psychischen Erkrankung? Hast du bereits zahlreiche mehr oder minder erfolglose Behandlungen hinter dir?

Wenn deine bisherigen Versuche gesund zu werden gescheitert sind, bietet dir dieser Ratgeber echte Hilfe zur Selbsthilfe.

Du erfährst in diesem Buch

- die gemeinsame Ursache der meisten psychischen Erkrankungen.
- was der Natürlich-high-Zustand ist.
- welche Glückshormone für dein Wohlbefinden verantwortlich sind.
- welcher Glückshormonmangel-Typ du bist.
- was du unbedingt essen solltest, um wieder glücklich zu werden.
- was dein Darm mit deiner Stimmung zu tun hat.
- welche natürlichen psychoaktiven Substanzen du nutzen kannst, um deine Glückshormone zu unterstützen.

Wir versichern dir: Alle Methoden in diesem Buch beruhen nicht nur auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern haben sich auch in unserer Praxis seit vielen Jahren bewährt.

Wir möchten, dass du wieder in den Natürlich-high-Zustand zurückfindest und Ängste, Zwänge, Depression und Antriebslosigkeit nicht mehr dein Leben bestimmen.

Viel Freude beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung wünschen dir

Kyra und Sascha Kauffmann

KAPITEL 1

VOLKSLEIDEN GLÜCKSHORMONMANGEL

Depressionen, Angst- und Panikstörungen, aber auch Diagnosen wie ADHS/ADS und andere psychische Leiden nehmen seit einigen Jahren massiv zu. Es herrscht Konsens darüber, dass gestörte biochemische Prozesse der Nervenzellen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung dieser Erkrankungen spielen. Die Therapie beschränkt sich in vielen Fällen auf die Verabreichung von Psychopharmaka, die in die Biochemie des Gehirns eingreifen und so Emotionen verändern können. Es gibt aber auch einen anderen Weg, der die gestörte Biochemie des zentralen Nervensystems wieder in Ordnung bringen kann – ohne Nebenwirkungen und nachhaltig.

KÜNSTLICH HIGH – EIN PROBLEM UNSERER ZEIT

Noch nie sind hierzulande so viele Menschen wegen psychischer Erkrankungen arbeitsunfähig geworden. Noch nie sind so viele junge Frauen zwischen 18 und 34 Jahren an Depressionen erkrankt. Noch nie wurden in Deutschland so viele Psychopharmaka geschluckt.

Der Arzneimittelreport 2018 zeichnet ein erschreckendes Bild: Die Verordnungen dieser Medikamente sind in den letzten zehn Jahren um fast 40 Prozent gestiegen. Allein für Antidepressiva wurden über 50 Prozent mehr Rezepte ausgestellt.

Und: Noch nie war es so leicht, sich Psychopharmaka zu beschaffen. Gehörte ihre Verordnung bis vor einigen Jahren noch ausschließlich in die Domäne von Psychiatern und Neurologen, so wird heutzutage bereits jedes dritte Rezept vom Hausarzt geschrieben. Auch wer den Gang zum Arzt scheut, muss auf sie nicht verzichten: Unsere Recherche zeigt: Das Internet

erfüllt den Wunsch nach Prozac®, Ritalin® und Co. unkompliziert und schnell – selbstverständlich auch ohne ein Rezept.

Während wir dieses Buch schreiben, diskutiert der Bundesgesundheitsminister die Neufassung des Psychotherapeutengesetzes. Zukünftig sollen auch psychologische Psychotherapeuten (also Nicht-Ärzte!) die Möglichkeit erhalten, Antidepressiva, Neuroleptika und Beruhigungsmittel verordnen zu können. Der Psychopillen-Markt boomt. Bereits seit Jahren.

Was können diese Medikamente?

Die meisten beeinflussen unser Gefühlsleben, indem sie die Funktion von Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und von GABA verbessern, den wichtigsten Stimmungsmachern in unserem Gehirn.

Die am häufigsten verschriebenen Psychopharmaka lassen sich in folgenden Gruppen einteilen:

- Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI), wie zum Beispiel Fluoxetin, Sertralin, Citalopram, Paroxetin, Escitalopram, Fluvoxamin wirken auf den Serotoninspiegel.
- Selektive Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSNRI), wie zum Beispiel Venlafaxin, Duloxetin, Milnacipran wirken auf den Serotonin- und Noradrenalinsspiegel.
- Trizyklische Antidepressiva, wie zum Beispiel Mirtazapin, Doxepin, Amitriptylin, Opipramol wirken ebenfalls auf den Serotonin- und Noradrenalinsspiegel.
- Benzodiazepine, wie zum Beispiel Diazepam, Lorazepam, Triazolam wirken auf die GABA-Rezeptoren.

Nicht nur für die häufigsten psychiatrischen Erkrankungen, wie Depressionen und Angststörungen, wurden in den letzten Jahren immer neue Arzneimittel entwickelt und auch verordnet. Selbst für die Behandlung von »fehlender Konzentration«, »eingeschränkter Aufmerksamkeit« und »Hyperaktivität« gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Psychostimulanzien mit Wirkstoffen, wie Methylphenidat und Dexamphetamin, die primär auf die Spiegel von Dopamin und Noradrenalin im Gehirn wirken und so für mehr Wachheit und

Konzentration sorgen sollen. Seitdem die Verordnungsfähigkeit von Methylphenidat – auch bekannt unter den Markennamen Medikinet® oder Ritalin® – im Jahr 2011 von Kindern auch auf Erwachsene ausgeweitet wurde, kann sich quasi jeder mittels Pillen, die eigentlich unter das Betäubungsmittelgesetz (!) fallen, auf bessere Leistungen in Schule, Job und Studium dopen.

Auch sogenannte Smartdrugs werden immer beliebter. Wirkstoffe, wie Modafinil und Adrafinil, die eigentlich zur Behandlung der Schlafkrankheit Narkolepsie entwickelt wurden, werden von Gesunden missbraucht, um sich leistungsfähiger, wacher und konzentrierter zu fühlen.

Künstlich high durch Nervendope.

Leben wir in einer schönen, heilen Psychopillen-Welt?

Was können diese Medikamente nicht?

Die Wirkung von Psychopharmaka und Stimulanzen hält nur so lange an, wie diese auch eingenommen werden. Die gestörte Biochemie des Gehirns wird nicht ursächlich und nachhaltig in Ordnung gebracht. Ängste, Depressionen, Unruhe und Schlafstörungen kehren in der Regel zurück, wenn die Medikamente abgesetzt werden.

Neben der Gefahr der Entwicklung einer körperlichen Abhängigkeit besteht bei vielen Substanzgruppen auch die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit – und dies schon nach wenigen Wochen der Einnahme. Menschen können dann nicht mehr »ohne« sein, und das Absetzen der Medikamente verursacht mitunter starke Entzugserscheinungen. Auch Nebenwirkungen kommen oft vor und können sehr belastend sein. Gewichtszunahme, Magen-Darm-Beschwerden, chronische Müdigkeit, Veränderungen der Leberwerte, Libidoverlust, Orgasmusstörungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder auch Gefühlskälte führen nicht selten zum Therapieabbruch.

Und dennoch: Psychopharmaka können mitunter Leben retten. Sie sollten selbstverständlich in akuten Schocksituationen, bei schweren Depressionen, bei Psychosen, bei Fremd- und Selbstgefährdung zum Einsatz kommen. Dort haben sie ihren berechtigten Platz. Den vielfachen Einsatz dieser Medikamente bei leichten und mittleren psychischen Störungen sehen wir jedoch

sehr kritisch, denn eine nachhaltige Behandlung der Ursachen findet so nicht statt. Es wird – wie bei vielen anderen chronischen Erkrankungen auch – lediglich an den Symptomen laboriert, die wirklichen Ursachen werden jedoch nicht behoben.

Letztendlich zeigt der Psychopharmaka-Boom der letzten Jahre aber eines ganz deutlich: Bei vielen Menschen ist es um die geistige und seelische Gesundheit nicht gut bestellt. Sie sehnen sich nach

- erholsamem Schlaf,
- gesteigertem Antrieb,
- Entspannung,
- guter Laune,
- besserer Konzentration,
- innerer Ruhe,
- Gelassenheit.

Wie wäre es, wenn wir die positiven Gefühle, die wir uns von Psychopillen versprechen, selbst herstellen könnten? Das wäre dann ein natürlicher high-, statt eines künstlichen high-Zustands.

WIE GEHT NATÜRLICH HIGH?

Wir alle kommen natürlich high auf die Welt und verbringen in diesem Zustand normalerweise auch unsere ersten Lebensjahre. Beobachte doch einmal kleine Kinder, wie sie voller Energie und Tatendrang in den Tag starten. Sie springen beschwingt aus dem Bett, von Müdigkeit oder Antriebslosigkeit keine Spur. Sie sind hoch konzentriert bei allen ihren Unternehmungen. Schau einem Kleinkind einmal zu, wie es sich gedankenversunken selbst im Spiegelbild betrachtet. Kinder sind von Natur aus – also natürlich – neugierig auf ihre Umgebung und wollen diese erkunden und erforschen. Sie geben nicht auf und lassen sich auch durch Rückschläge und Misserfolge nicht von ihrer Weiterentwicklung abhalten. Kinder können sich aus ganzem Herzen freuen, ausgelassen und fröhlich sein. Selbstverständlich erleben auch sie Gefühle, wie Frust, Wut und Trauer und auch Angst, die dann auch unmittelbar und

unmissverständlich zum Ausdruck gebracht werden. Neben all diesen faszinierenden Eigenschaften hatten wir in unseren ersten Lebensjahren noch eine weitere Gabe: Wenn wir müde waren, konnten wir tief und erholsam schlafen – egal, was gerade um uns herum passierte.

Wieso verlieren wir im Laufe unseres Lebens die Lebensfreude, den Elan, die Neugier, das Selbstbewusstsein und den Forschergeist unserer frühen Kindheit?

Wir alle kommen mit einem Nervensystem zur Welt, das sich zwar noch entwickeln muss, uns aber von Beginn an mit diesen wichtigen Botenstoffen versorgt:

- **Serotonin:** Es macht gute Laune, Optimismus und ein gesundes Selbstbewusstsein.
- **Dopamin:** Es ist verantwortlich für den Entdeckerdrang, erhöht die Wahrnehmungsfähigkeit und Aufmerksamkeit.
- **Noradrenalin:** Es produziert Durchhaltevermögen, Konzentration, Energie und ein gutes Gedächtnis.
- **GABA (Gamma-Amino-Buttersäure):** Es sorgt für Entspannung, guten Schlaf und Mut.

Diese vier Substanzen sorgen gemeinsam für das Gefühl, das wir unseren Natürlich-high-Zustand nennen. Wir nennen sie daher einfach nur Glückshormone.

Es gibt sehr viele Botenstoffe (Neurotransmitter) in deinem Nervensystem. Unsere vier Glückshormone sind durch ihre Menge (GABA ist der häufigste Neurotransmitter im Gehirn) als auch durch ihre weitreichenden Funktionen (Serotonin, Dopamin und Noradrenalin) für deine Stimmung mit am bedeutsamsten. Nachfolgend erläutern wir, wie Gefühle in unserem Gehirn mithilfe unserer vier Neurotransmitter entstehen. Nervenzellen sind nicht direkt miteinander verbunden. Die Kommunikation zwischen ihnen verläuft in erster Linie über biochemische Prozesse, indem Botenstoffe über einen kleinen Spalt zwischen den Zellen (Synapse) weitergeleitet werden. Nervenzellen können bis zu 100 000 Synapsen aufweisen; somit kommen wir auf circa 14 Billionen Synapsen in unserem Gehirn. Es ist ein gigantisches Kommunikationsnetzwerk.

NEUROTRANSMITTER

Das Gehirn besitzt circa 100 Milliarden Nervenzellen. Du kannst es dir wie eine gigantische Kommunikationszentrale vorstellen, in der ständig Nachrichten hin- und hergeschickt werden. Es kommt nie zur Ruhe und steht in ständigem Kontakt mit dem restlichen Organismus. Die »Nachrichten« nennt man Botenstoffe beziehungsweise Neurotransmitter. Diese winzigen Eiweißverbindungen, die sich in deinem Gehirn hin- und herbewegen, sind für deine Stimmung und dein Wohlbefinden verantwortlich.

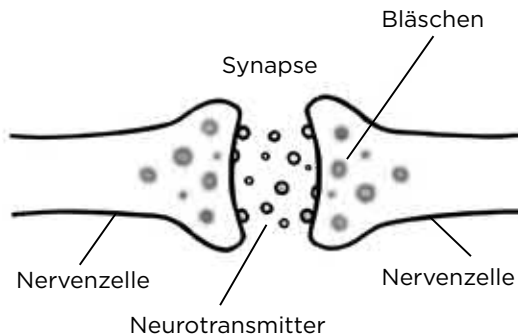
Sie beeinflussen, ob du

- gut schläfst,
- generell eher gute Laune hast,
- dich motiviert fühlst,
- ein gutes Selbstbewusstsein hast,
- dich fokussieren und konzentrieren kannst,
- dir wesentliche Fakten merken und diese auch zur richtigen Zeit abrufen kannst,
- Spaß an Sex hast,
- Schmerzen sehr intensiv empfindest,
- depressiv oder eher aggressiv bist,
- zu Suchterkrankungen neigst,
- auch ganz ohne Hilfsmittel (Medikamente, Alkohol, Drogen etc.) entspannen kannst.

Über 100 verschiedene Neurotransmitter sind der Forschung bekannt. Daneben gibt es weitere Substanzen, die zu unserem Wohlbefinden beitragen können, wie zum Beispiel das Neuropeptid Oxytocin – das »Bindungs- oder auch Kuschehormon«, welches zurzeit intensiv erforscht wird. Es leitet unter anderem die Wehen ein, stimuliert die Muttermilchproduktion und sorgt zudem für die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind. Auch Endorphine (körpereigene Eiweiße mit morphinartiger Wirkung) spielen eine Rolle für unser Gefühlsleben.

Glückshormone wirken nur, wenn sie von einer Nervenzelle zur nächsten weitergereicht werden. Diesen Prozess nennt man Neurotransmission. Du kannst dir die Glückshormone auch als kleine Briefe vorstellen, die zwischen Sender und Empfänger verschickt werden sollen. Diese Briefe werden von der sendenden Nervenzelle in kleinen Bläschen (Depot) bevorratet. Bei Bedarf werden die Briefe weitergeleitet. Zwischen Sender und Empfänger gibt es einen kleinen Graben (Synapse), der vom Briefzusteller überwunden werden muss. Die Nachbarzelle nimmt nach erfolgreicher Überwindung der Synapse das Glückshormon über Rezeptoren (Briefkasten) in sich auf.

Nun kommt es aber vor, dass die Bläschen nur gering gefüllt sind, also dass zu wenige Glückshormone (Briefe) gespeichert sind. Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn ein wichtiger Baustoff für die Hormonsynthese nicht ausreichend mit der Nahrung aufgenommen wird. Um in unserem Bild zu bleiben: Wenn weniger Papier vorhanden ist, können weniger Briefe gedruckt und verschickt werden. So einfach funktioniert es auch im zentralen Nervensystem. Manchmal haben wir auch die Situation, dass sich Briefe im Depot (Bläschen) stapeln, weil die Briefzusteller streiken. Die Neurotransmission funktioniert dann nicht. Das fühlt sich für uns als Gehirn-Besitzer dann genauso an, als wären gar keine Briefe vorhanden.



Wie Nervenzellen kommunizieren

GABA hat eine etwas andere Art zu kommunizieren. Es setzt sich direkt an die sogenannten GABA-Rezeptoren von Nervenzellen und blockiert deren Aktivität. GABA hat in erster Linie die Funktion einer Bremse. Wir werden später noch näher darauf eingehen. An diesem Punkt ist es erst einmal nur wichtig, dass du verstanden hast, dass alle Gefühle durch biochemische Prozesse in deinem Gehirn entstehen. Du weißt jetzt, dass dein Natürlich-high-Gefühl in erster Linie von ausreichend hohen Wirkstoffmengen deiner Glückshormone und ihrer regelrechten Weiterleitung abhängt.

*Das Natürlich-high-Gefühl erfordert
volle Speicher an Glückshormonen
und deren effektive Weiterleitung.*

Was passiert im Laufe der Zeit bei den meisten Menschen? Es schleichen sich immer mehr Fehler in ihr Botenstoffsystem ein. Das führt zum einen dazu, dass sich die Speicher an Glückshormonen leeren und nicht mehr ausreichend nachgefüllt werden oder dass die Weiterleitung der Botenstoffe zwischen den Zellen – eine wichtige Voraussetzung zur Entstehung von Gefühlen – ins Stocken gerät. Wir leiden dann an einem Glückshormonmangel – oft über Jahre hinweg, ohne dass dieser behoben wird.

Dies zeigt sich in Beschwerden, wie

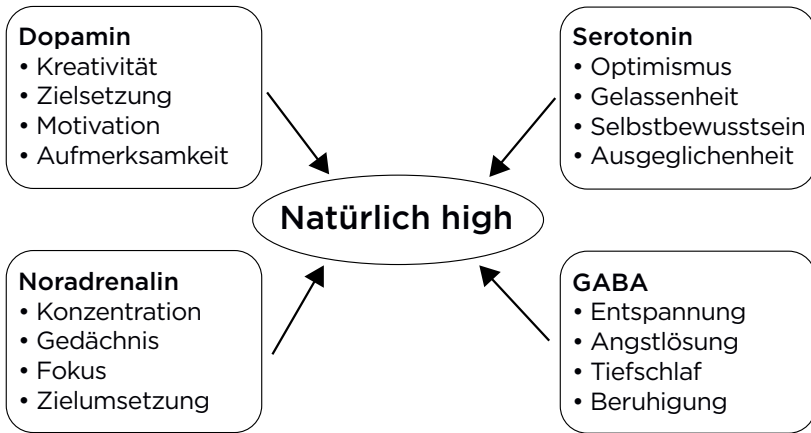
- Ängsten,
- Depressionen,
- Zwängen,
- Essstörungen,
- chronischen Schmerzen,
- Konzentrationsstörungen,
- Gedächtnisstörungen,
- Denkstörungen,
- Schlafstörungen,
- Süchten,
- innerer Unruhe,
- Aggressionen.

Je mehr Botenstoffe im Mangel sind, desto ausgeprägter sind die Symptome.

Die Schulmedizin kennt den Begriff »Glückshormonmangel« nicht. Stattdessen verwendet sie Diagnosen, wie

- endogene Depression (F33.2),
- generalisierte Angststörung (F41.1),
- Somatisierungsstörung (F45.0),
- Erschöpfungssyndrom (R 53),
- Erschöpfungsdepression (F32.9),
- Ein- und Durchschlafstörung (G 47.0),
- Zwangsstörung (F 42.9),
- Panikstörung (F 41.0),
- Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (F 90.0),
- Fibromyalgie (M 79.70),
- sonstige Essstörung (F 50.8),
- Bulimia nervosa (F 50.2).

Alle diese Erkrankungen beruhen letztendlich auf Störungen im System der Botenstoffe Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und GABA. Die Wirkung der meisten Psychopharmaka beruht darauf, den Wirkspiegel dieser Botenstoffe künstlich anzuheben beziehungsweise die Wirkung an den Rezeptoren zu verstärken.



Das Natürlich-high-Gefühl

GLÜCKSHORMONMANGEL HAT VIELE GESICHTER

Glückshormone sind für so viele verschiedene Gefühle zuständig und somit kann sich ein Glückshormonmangel auch ganz unterschiedlich darstellen. Er hat viele, verschiedene Gesichter. Auch in seiner Ausprägung kann er viele Facetten aufweisen: von leichten Befindlichkeitsstörungen bis hin zu unerträglichen Symptomen, die das Leben zur Qual werden lassen.

Glückshormonmangel ist ein Leiden, über das nur wenige Menschen offen sprechen. Es ist immer noch ein Tabu zuzugeben, dass es einem seelisch nicht gut geht, man unglücklich, traurig oder ängstlich ist. Wer würde schon seinem Kollegen erzählen, dass er Zwangsgedanken hat oder an einer unerklärlichen Angst vor Brücken leidet? In unserer Gesellschaft zählt mehr denn je der äußere Schein, und es wird viel dafür getan, um diesen zu wahren oder gar noch heller leuchten zu lassen – auch dann, wenn es im Inneren eigentlich finster aussieht. Die sozialen Medien lassen sich für diese Zwecke hervorragend nutzen: Mit ein paar Posts und gefilterten Fotos versuchen viele ihrem Umfeld zu vermitteln, dass sie stets glücklich, zufrieden und erfolgreich sind.

Umso wichtiger ist es für dich zu wissen, dass du mit deinen Problemen nicht alleine bist. Die Statistiken der großen Krankenversicherungen und auch des aktuellen Arzneimittelreports belegen: Glückshormonmangel ist mittlerweile ein Volksleiden, das fast alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten betrifft. Wir behandeln Patienten von der Grundschule bis ins hohe Alter – vom Schüler, Handwerker bis hin zum Piloten.

Um einen Eindruck über die Vielfalt der Erscheinungsformen zu geben, haben wir einige Betroffene zu Wort kommen lassen:

Birgit, 45 Jahre, Arzthelferin, Serotoninmangel: »Ich weiß gar nicht genau, wie lange das jetzt schon so geht, aber seit einiger Zeit fühle ich mich sehr erschöpft und müde. Außerdem ist mein Schlaf gestört, sodass ich fast jede Nacht mehrere Stunden wach liege und über alles Mögliche nachgrübele. Vor allem das Einschlafen fällt mir schwer. Zusammen mit meiner besten Freundin habe ich einen Wellnessurlaub geplant. Irgendwie kann ich mich aber gar nicht darauf freuen. Ehrlich gesagt würde ich ihr am liebsten einfach absagen. Was ist nur los mit mir? Ist das vielleicht schon der Beginn der Wechseljahre? Ich erkenne mich selbst kaum wieder und wäre wieder gerne ganz »die Alte«.

André, 53 Jahre, selbstständig, GABA-Mangel: »Ich bin ständig nervös und gereizt. Ich fühle mich, als hätte ich zu viel Kaffee getrunken, dabei trinke ich bereits nur noch Kräutertee. Seit einigen Monaten kommt noch eine schlechte Schlafqualität hinzu. Ich schlafe zwar schnell ein, werde aber schon nach circa drei bis vier Stunden wach. Danach liege dann oft die ganze restliche Nacht wach im Bett. Eine Tortur für mich, denn ein guter Schlaf ist mir sehr wichtig. Ich habe das Gefühl, dass er einen großen Einfluss auf meine Stimmung hat, denn ich fahre bei jeder Kleinigkeit aus der Haut. Meine Familie beschwert sich auch schon darüber, und es herrscht ein angespanntes Zusammensein. Was ich einfach nicht verstehen kann, ist, dass mein Blutdruck seit sechs Monaten verrücktspielt. Bisher war er immer in der Norm, und ich hatte nie deswegen Probleme, nun habe ich plötzlich viel zu hohe Werte. Alles zusammen belastet mich so sehr, dass ich seit vier Wochen arbeitsunfähig bin. Das ist für mich als Selbstständiger natürlich ein zusätzliches Problem.«

Markus, 33 Jahre, Diplom-Kaufmann, Serotoninmangel: »Ich könnte eigentlich mit meinem Leben sehr zufrieden sein. Vom Alter her gesehen bin ich noch relativ jung und habe so ziemlich alles erreicht, was ich wollte.

Einen guten Uni-Abschluss und einen sicheren Job. Mit meiner Familie ist auch alles in Ordnung, und dennoch empfinde ich eine zunehmende Leere und Sinnlosigkeit. Mir ist einfach der Spaß an all dem verloren gegangen, was mir früher Freude bereitet hat: Urlaub, Sport, Partys.«

Lisa, 43 Jahre, Studienrätin, Serotonin- und Dopaminmangel: »Vor einem Jahr starb meine Mutter nach sehr langer Krankheit. Ich habe sie in den letzten Monaten intensiv bei mir zu Hause gepflegt. Diese Zeit war sehr anstrengend und Kräfte raubend für mich. Nach ihrem Tod bin ich dann in ein tiefes Loch gefallen. Am Anfang ist mir das gar nicht so aufgefallen, weil ich mit der Beerdigung und dem ganzen Papierkram so beschäftigt war. Erst als diese Zeit vorüber war und eigentlich Ruhe einkehren sollte, ist mir alles so richtig bewusst geworden. Ich war damals sehr traurig und antriebslos. Die meiste Zeit verbrachte ich nur auf der Couch oder im Bett. Um die Trauer zu bewältigen, suchte ich Hilfe bei einer Psychologin. Die machte dann mit mir eine Gesprächstherapie, und ich hatte das Gefühl, dass es mir damit besser ging. Ich kann jetzt mit meinen Gefühlen besser umgehen. Die Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit sind dennoch geblieben, sodass ich meinen Alltag nur mit sehr viel Mühe schaffe. Ich bin deswegen sehr verzweifelt und frage mich, wann sich mein Leben endlich wieder normalisiert.«

Maren, 38 Jahre, dreifache Mutter, im Außendienst tätig, Dopamin- und Noradrenalinmangel: »Ich bekomme nichts mehr geregelt, vergesse häufig wichtige Termine und fühle mich einfach komplett überfordert. Meine Geduld ist ständig überstrapaziert, und es wird mir alles sehr schnell zu viel. Am liebsten möchte ich mich dann einfach nur noch zurückziehen. Ich sehne mich so sehr nach Ruhe. Im Beruf mache ich auch häufiger Fehler und habe dadurch auch noch permanente Angst, dass ich meinen Job verliere. Wenn ich dann endlich mal ein wenig Zeit für mich geschaffen habe, dann würde ich gerne – wie früher – einen guten Roman lesen. Ich schaffe es aber dann nicht, mich zu konzentrieren. Hinzu kommen noch die Kinder, die auch immer an mir zerren. Ich habe das Gefühl, dass ich ihnen gar nicht mehr so gerecht werde. So kann das doch nicht weitergehen. Mein Mann hat vorgeschlagen, in den nächsten Ferien vier Wochen am Stück wegzufahren. Er meinte, ich müsste mich mal richtig entspannen. Bei uns läuft es schon seit Längerem auch nicht mehr so gut. Schon der Gedanke daran stresst mich, dann meinen Mann ständig um mich herum zu haben – das ertrage ich nicht. Ich

kann einfach nicht mehr. Am liebsten möchte ich einfach nur in Ruhe gelassen werden.«

Marc, 24 Jahre, Student, Dopaminmangel: »Ich hänge jetzt immer noch im zweiten Semester rum und komme einfach nicht weiter. Die verschiedenen Veranstaltungen bekomme ich nicht geregelt, und ich schaffe es nicht, mich ordentlich zu organisieren. Zu den Vorlesungen komme ich meistens auch zu spät. Ich bin komplett verpeilt. In meinem Kopf herrscht nur noch Chaos. Die vielen Themen stressen mich, und ich kann mich einfach nicht konzentrieren. Meine Eltern nerven mich auch, schon die ganze Zeit, dass ich jetzt mal angasen sollte.«

Elly, 65 Jahre, Rentnerin, Noradrenalinmangel: »In meinem Leben habe ich immer viel gearbeitet, darum habe ich mich auf die Rente sehr gefreut. Jetzt habe ich endlich mal Zeit für mich und auch wirklich gute Ideen in meinem Kopf, was ich alles machen könnte. Seniorenstudium, Ehrenamt, Reisen usw. Mein Kopf quillt vor Ideen über. Das Problem, was ich habe, ist, dass ich nichts umsetzen kann. Mir fehlt einfach das Durchhaltevermögen. Ich fange etwas mit einer großen Begeisterung an, verliere dann schnell die Lust und breche es nach kurzer Zeit wieder ab – das belastet mich und auch meine Familie. Denn so bin ich eigentlich nicht.«

Liane, 36 Jahre, Verkäuferin, GABA-Mangel: »Mein Problem sind meine Nächte, ich schlafe nicht durch. Das Einschlafen ist dabei kein Problem, aber mitten in der Nacht so ab drei Uhr liege ich dann glockenwach im Bett. Danach kriege ich kein Auge mehr zu. Tagsüber fühle ich mich dann wie gerädert und bin extrem erschöpft. Zuerst habe ich versucht, später zu Bett zu gehen, um die Zeit ein wenig nach hinten zu schieben – das hat leider nicht geklappt. Also habe ich zu härteren Maßnahmen gegriffen. Mit Schlaftabletten kann ich einigermaßen durchschlafen, aber dann werde ich morgens kaum wach, und dieses verschlafene Gefühl trage ich den ganzen Tag mit mir rum.«

Tanja, 18 Jahre, Abiturientin, Serotoninmangel: »Ich leide seit meinem 14. Lebensjahr unter Zwängen. Ich muss ständig alles mehrfach kontrollieren, zum Beispiel ob ich die Autotür verschlossen habe, das Bügeleisen aus ist, der Herd abgestellt. Ich traue mir selbst nicht mehr. An schlechten Tagen muss ich bis zu 50 Mal meine Tätigkeiten überprüfen. Das kostet mich nicht nur Zeit, sondern so viel Kraft. Ich schäme mich zudem, mit anderen Menschen darüber zu sprechen und für verrückt gehalten zu werden.«

Sabine, 46 Jahre, Frührentnerin, Serotoninmangel: »Seit fünf Jahren habe ich starke chronische Schmerzen im gesamten Bewegungsapparat. Die Schmerzen lassen mich oft nachts nicht schlafen. Ich war bei Neurologen und bei Rheumatologen – keiner konnte eine Erklärung finden. Ich nehme phasenweise starke Schmerzmittel ein, die mir aber wiederum auf den Magen schlagen. Letztendlich wurde dann in einer Reha-Maßnahme die Diagnose Weichteilrheuma (Fibromyalgie) gestellt. Ich werde nun mit Psychopharmaka und Physiotherapie behandelt. Leider habe ich mehr als zehn Kilo zugenommen.«

KYRAS GESCHICHTE

Vielleicht möchtest du erfahren, warum ich mich so für das Thema »Glückshormone« interessiere? Das hat mit meiner eigenen Geschichte zu tun. Denn das, was mir Menschen täglich in der Praxis berichten, kenne ich selbst nur zu gut:

An einem ganz gewöhnlichen Abend – ich wollte es mir gerade nach einem langen Arbeitstag auf der Couch gemütlich machen – bemerkte ich, dass etwas mit mir nicht stimmte. Mein Herz schlug aus dem Takt. Es fühlte sich an, als würde es für einen kurzen Augenblick aussetzen und kurz danach doppelt zuschlagen. Über die nächsten Stunden hinweg nahm ich wahr, dass mein Herzschlag mehrmals pro Minute »stolperte«. Am nächsten Morgen war die Welt scheinbar wieder in Ordnung. Mein Herz schlug wieder ruhig und im Takt. Einige Wochen später machte ich einem Kurzurlaub, und mein Herz kam wieder in dieses beunruhigende Stolpern. Dieses Symptom sollte mich von da an zunächst täglich begleiten. Mittlerweile machte ich mir ernsthafte Sorgen, dass ich herzkrank sein könnte oder wohlmöglich kurz vor einem Infarkt stünde. Nach meiner Rückkehr suchte ich daher einen Kardiologen auf, der mir nach einigen Untersuchungen ein komplett gesundes Herz bescheinigte. Entwarnung. Was für eine Erleichterung. Zum Abschied gab er mir noch den Rat, »etwas kürzer zu treten« und mich mehr zu entspannen.

Kürzer treten? Ich war gerade 32 Jahre alt und hatte mir nach meinem Wirtschaftsstudium mit Prädikatsexamen innerhalb kürzester Zeit eine Führungsposition in einer großen deutschen Bank erarbeitet. Jetzt sollte ich kürzer treten? Arbeitszeiten von 60 bis 70 Stunden pro Woche waren keine Sel-

tenheit und wurden zudem auch erwartet. Morgens war ich meist die Erste im Büro und die Letzte, die abends das Gebäude verließ. Dass ich dieses Pensum auf Dauer nicht durchhalten würde, hätte ich damals nicht für möglich gehalten.

Das Herzstolpern blieb über die nächsten Wochen mein stetiger Begleiter. Die Strategie, es einfach zu ignorieren, war nicht erfolgreich. Mein Herz zeigte mir: Mein Leben war »aus dem Takt« geraten. Und es blieb nicht allein bei diesem Problem. In der nächsten Zeit bekam ich schleichend eine Reihe weiterer unangenehmer Symptome: Muskelzuckungen am ganzen Körper, Hyperventilation, Schweißausbrüche selbst bei kühlen Temperaturen, und mein Schlaf wurde zunehmend schlechter. Ich fühlte mich permanent müde. Wenn es nur das gewesen wäre. Als besonders belastend empfand ich eine extreme innere Unruhe und enorme Anspannung. Ich fühlte mich ständig wie vor einer großen Prüfung und konnte dagegen nichts ausrichten. Die Unruhe wurde mit der Zeit so stark, dass ich mich kaum noch auf meine Arbeit konzentrieren konnte. Zwar versuchte ich, meinen Zustand zu überspielen und zählte die Tage bis zum nächsten Urlaub. Die Flüchtigkeitsfehler, die mir ständig passierten, zeigten aber, dass ich am Limit war. »Du bist bestimmt nur überarbeitet«, versuchte ich mich zu beruhigen, und setzte alle Hoffnungen auf eine Besserung in einen längeren Urlaub. Drei Tage nach meiner Rückkehr musste ich allerdings feststellen, dass meine Symptome sich im Urlaub zwar etwas gebessert hatten, im Alltagstrott jedoch recht schnell zurückkehrten.

Mittlerweile schlief ich nur noch drei Stunden pro Nacht, und die Unruhe ging in Angstanfälle über. Ich war nunmehr auch nicht mehr in der Lage, bei meiner Arbeit zu funktionieren. Nach zwei Nächten quasi ohne Schlaf suchte ich meinen Hausarzt auf, der mich zunächst einmal krankschrieb.

Es war Herbst, und ich erinnere mich, dass ich die nächsten 14 Tage fast nur dösend auf der Couch verbrachte. Mir fehlte für alles die Kraft und Lust. Als es mir nach vier Wochen immer noch nicht besser ging, wurde ich zu einem Neurologen und Psychiater überwiesen. Dieser untersuchte mich kurz und gab mir ein Rezept für einen Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI) sowie für 25 Sitzungen Psychotherapie. Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer sind Medikamente aus der Gruppe der Psychopharmaka. Der Psychiater versprach mir baldige Besserung. Ich folgte den Anweisungen des Arztes und nahm das Medikament wie vorgeschrieben ein. Einen freien Platz

bei einer Psychologin für die Psychotherapie zu erhalten, war in den nächsten Monaten im gesamten Rhein-Main-Gebiet schier aussichtslos. Also bestand meine Therapie zunächst erst einmal nur aus einer kleinen Tablette.

Nach circa drei Wochen bemerkte ich eine leichte Verbesserung. Ich wurde mir selbst wieder ähnlicher. Die permanente Angst und Unruhe legten sich langsam. Mein Schlaf wurde besser, und die Kraft kam zurück. Es stellten sich aber nicht nur positive Veränderungen ein. Nach drei Monaten hatte ich zehn Kilo Gewicht zugenommen, ohne mein Essverhalten geändert zu haben. Gewichtszunahme ist eine häufige Nebenwirkung dieser Medikamente. Die zusätzlichen Kilos auf der Waage störten mich zunächst nicht; ich war froh, mich nach langer Zeit wieder besser zu fühlen. Die Angst und die Unruhe waren auf einem erträglichen Niveau, das war für mich das Wichtigste. Trotz der Verbesserung vieler Symptome blieben meine Erschöpfung und die Konzentrationsschwäche. Zudem plagten mich weiterhin starke Gedächtnisstörungen. Eine Rückkehr an meinen alten Arbeitsplatz, der wirklich viel von mir forderte, war somit undenkbar. Wie sollte es weitergehen? Ich war zu diesem Zeitpunkt bereits fast ein Jahr krankgeschrieben und die Krankenversicherung drängte auf einen Arbeitsversuch oder auf einen stationären Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik. Mir war bewusst, dass ich meinen Arbeitsalltag nicht durchhalten würde.

Also ließ ich mich für einige Wochen in eine psychosomatische Klinik einweisen. Hier erhielt ich neben der pharmakologischen Therapie auch täglich Gesprächstherapie, Entspannungsmethoden, Maltherapie und noch weitere Behandlungen. Die sechs Wochen Auszeit an der Nordsee taten mir zwar gut, aber wirklich gesund fühlte ich mich nach meiner Rückkehr immer noch nicht.

Mittlerweile übte meine Krankenkasse deutlichen Druck aus. Ich musste mich alle paar Wochen beim Medizinischen Dienst vorstellen und meine Arbeitsunfähigkeit »beweisen«. Zudem stellte man mir in Aussicht, sollte ich nicht bald wieder arbeitsfähig sein, werde ich frühverrentet. Ich war doch erst 32 Jahre alt – und schon arbeitsunfähig? Also sammelte ich alle Kräfte und versuchte eine berufliche Wiedereingliederung. Zunächst ging ich stundenweise wieder arbeiten, musste aber schon nach einer Woche feststellen, dass ich bereits am späten Vormittag nicht wusste, wie ich den Rest des Tages bewältigen sollte. Ich fühlte mich komplett unfähig, auch nur einen Teil der Auf-

gaben zu bewältigen, die mir früher so leicht gefallen waren. Nach kurzer Zeit war ich wieder im Krankenstand.

Mir war bewusst, dass ich schulmedizinisch als austherapiert galt und mit knapp 33 Jahren vor der Frühverrentung stand. Austherapiert bedeutet, dass mir die herkömmliche Medizin keine Heilung in Aussicht stellen konnte. Es quälten mich Fragen, die sich wahrscheinlich jeder stellt, der sich gesundheitlich in einer Sackgasse fühlt. Warum musste gerade mir so etwas passieren? Wieso geht es mir nicht besser? Weshalb greifen die Medikamente und Therapien nicht umfassender? Aber vor allem: Ich hatte keinen wirklichen Grund, mich so schlecht zu fühlen: Weder hatte ich eine Ehekrise noch finanzielle Probleme oder einen Trauerfall zu verarbeiten, die meine Erkrankung rechtfertigten. Es gab keinen Grund und keine Entschuldigung mir selbst gegenüber. Warum funktionierte ich nicht wie alle anderen? War nur meine Arbeitsbelastung schuld an meinem Zustand?

Ich hatte eine Menge Fragen, die mir auch mein Psychiater nicht beantworten konnte. Er schaute mich stets ratlos an, wenn ich wiederholt nach den Gründen meiner Erkrankung fragte. Die Ursachensuche trieb mich an, und so begann ich zu lesen. Auf dem deutschen Büchermarkt gab es damals noch nicht sehr viel Literatur zu den Themen Erschöpfung, Depression, Burnout. Auf dem amerikanischen Büchermarkt wurde ich fündig. Ich stieß auf ein Buch der amerikanischen Neurowissenschaftlerin Candace B. Pert mit dem Titel *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine: Why you feel the way you feel* (auf Deutsch: *Moleküle der Gefühle: Körper, Geist und Emotionen*). Dort las ich das erste Mal über Serotonin, Dopamin, Neuropeptide, Synapsen und Rezeptoren. Anschaulich und laienverständlich beschreibt Pert, wie das Gehirn Gefühle entstehen lässt und wie die Biochemie unseres Gehirns unser Gefühls-Erleben beeinflusst.

Das Buch fasziniert mich bis heute – ich lese es auch nach vielen Jahren immer wieder und empfehle es häufig unseren Patienten. Rückblickend kann ich sagen, dass dieses Buch mein Wendepunkt war – denn es gab mir Hoffnung, dass ich nicht bis zum Ende meiner Tage ein Leben führen musste, das nur mit Tabletten einigermaßen erträglich schien.

Ich überlegte: Die Medikamente, die ich nahm, hatten eine positive Wirkung auf meine Stimmung, indem sie dafür sorgten, dass das Glückshormon Serotonin künstlich auf einem hohen Niveau an den Synapsen gehalten wur-

de. Das Leben war damit wieder erträglicher. Sobald ich die Dosierung noch weiter erhöhte, stieg auch die Stimmung bis hin zu einer Dauer-Euphorie.

Meine Überlegung war, dass es – wie es Candace Pert andeutete – auch einen natürlichen Weg geben müsste, um diesen Zustand des (normalen) Glücksempfindens wiederherzustellen.

Ich hatte selbst erfahren, wie sich ein künstliches High produzieren ließ, aber ging das auch ohne Medikamente – also ein natürliches High?

Ich suchte meinen Psychiater auf und bat ihn um eine ganz neue Form der Untersuchung. Er sollte meinen Serotoninspiegel und meine Mikronährstoffe bestimmen. Der Arzt war irritiert und schaute mich entgeistert an. Er verstand nicht, was ich von ihm wollte. Er erklärte mir, dass er diese Untersuchungen nicht durchführe und dass Serotonin nicht einfach messbar sei. Durch meine Recherchen wusste ich, dass diese Untersuchungen tatsächlich möglich waren.

Also suchte ich einen Therapeuten auf, der die entsprechenden Messungen durchführte. Und nicht nur das: Ich unterzog meinen Organismus einem kompletten Check: Meine Mikronährstoffversorgung kam genauso auf den Prüfstand wie meine Darmflora, meine Darmschleimhaut, meine Belastung mit toxischen Substanzen, meine Nebennieren, die Schilddrüse und meine Neurotransmitter. Nach dieser Bestandsaufnahme begann ich mein eigenes Regenerationsprogramm. In dieser Zeit habe ich sehr viel über mich, aber auch über Biologie und Medizin lernen dürfen. Ich eignete mir Wissen über Nahrungsergänzungsmittel, Heilpflanzen, Vitalpilzen, und Aroma-Öle an. Ich stellte meine Lebensweise – vor allem meine Ernährung – radikal um. Wenn ich zurückblicke, war es ein langer und doch lohnender Weg, bis ich wieder gesund war.

In der ganzen Zeit hatte meine Erkrankung viele verschiedene Namen:

- Vegetative Dystonie
- Hypochondrie
- Endogene Depression
- Somatisierungsstörung
- Generalisierte Angst- und Panikstörung
- Erschöpfungsdepression

Eigentlich litt ich an einem kombinierten Mangel an Serotonin, Dopamin und GABA.

Seit 2006 lebe ich nun ohne Psychopharmaka. Stattdessen nutze ich die vielfältigen Möglichkeiten der modernen Naturheilkunde. Seit vielen Jahren gebe ich mein Wissen an meine Patienten und Kollegen weiter.

Auch mein Leben ist in den vergangenen Jahren mehrfach stark erschüttert worden: Todesfälle im engen Familienumfeld, eine Scheidung, Umzüge – all das geht nicht spurlos an unseren Glückshormonreserven vorbei. Das muss uns bewusst sein. Umso beruhigender ist es, die Erfahrung gemacht zu haben, dass sich die hier beschriebenen Methoden auch in den Krisenzeiten des Lebens, die fast jeder durchmachen muss, als verlässliche Stütze bewährt haben.

KAPITEL 2

DEIN GEHIRN VERSTEHEN LERNEN

Nervenzellen sind Körperzellen, denen wir in der Regel wenig Aufmerksamkeit schenken. Wir pflegen unsere Hautzellen mit hochwertiger Kosmetik, trainieren die Muskelzellen durch Sport, auch den Darmzellen schenken wir Beachtung durch die entsprechende Nahrungsauswahl. Dabei sind die Nervenzellen die oberste Instanz unseres Gefühlslebens. Um natürlich high zu werden, müssen wir den Nervenzellen in den Fokus nehmen. Nachfolgend erklären wir, wie Glückshormone genau entstehen und welche Faktoren sie positiv und negativ beeinflussen.

DEINE GLÜCKSHORMONE

Biologen und Neurologen mögen uns bitte nachsehen, dass wir uns in den folgenden Darstellungen und den Grafiken nur auf die relevanten Inhalte des Neurotransmitterstoffwechsels beschränken und teilweise stark vereinfachen mussten, damit auch Leser ohne Kenntnisse der Neurologie und Biochemie diesen problemlos verstehen können.

Um deinen eigenen Glückshormonmangel später effektiv selbst beheben zu können, ist es zunächst wichtig, ein Grundverständnis dieser Botenstoffe und ihrer Baupläne zu haben. Wir werden sie dir jetzt alle der Reihe nach vorstellen.

ZU GUTER LETZT

Während unserer Ausbildung hat uns ein weiser Arzt Folgendes mit auf den Weg gegeben: »Wenn du einen Menschen in der Wüste triffst, der kurz vor dem Verdursten ist, gib ihm als Erstes Wasser. Frage ihn nicht zuerst, warum er überhaupt in der Wüste ist.«

Diese Empfehlung prägt uns bei der Arbeit mit unseren Patienten. Wer an den typischen Symptomen des Glückshormonmangels leidet, hat in der Regel eine lange Leidenszeit hinter sich und benötigt schnelle Hilfe. Unser Natürlich-high-Programm gibt den Verdurstenden »Wasser« beziehungsweise versorgt die Nervenzellen zunächst einmal mit den wichtigsten Nährstoffen.

Nach unserer Erfahrung sind die meisten Menschen erst nach etwa vier bis fünf Wochen in diesem Programm überhaupt in der Lage, über eine Änderung ihres Lebensstils nachzudenken und krank machende Elemente zu erkennen.

Erst mit einem normalen Dopaminspiegel können wir klar denken und rational entscheiden und erst mit gefüllten Speichern an Noradrenalin unsere Entscheidungen umsetzen und uns neue Ziele für unseren Alltag setzen. Erst ein normaler Serotoninspiegel macht uns berechnete (!) Hoffnung auf eine bessere Zukunft.

Bis zu diesem Punkt können wir dich mit unserem Programm begleiten. Die weiteren Schritte liegen dann bei dir. Diese müssen nicht allein gegangen und bewältigt werden. Du kannst dir immer Unterstützung durch erfahrene Therapeuten oder Coaches holen. Die Belohnung ist ein anhaltendes Natürlich-high-Gefühl.

Wir wünschen dir viel Erfolg auf diesem Weg.

Kyra und Sascha Kauffmann

P. S.: Vergiss nie, dass deine Nervenzellen die empfindlichsten Zellen deines Körpers sind. Gehe pfleglich mit ihnen um! Dann belohnen sie dich mit Glückshormonen in Hülle und Fülle!

LITERATUREMPFEHLUNGEN UND QUELLEN

- Aggarwal, Bharat et al.: *The molecular targets and therapeutic uses of curcumin in health and disease*, Springer Science and Business Media, New York 2007
- Amthor, Frank: *Das menschliche Gehirn für Dummies*, Wiley-VCH Verlag GmbH und Co. KGaA 2013
- Baessler, K. H. et al: *Vitamin-Lexikon für Ärzte und Ernährungswissenschaftler*, Urban und Fischer, München 2002, 3. Auflage
- Baumel, Syd: *Serotonin – How to naturally harness the power behind Prozac and Phen/Fen*, Keats Publishing, New Canaan 1997
- Bernjus, A. und Cavellius, A.: *Waldbaden*, mgv Verlag, München 2018
- Bloom, William: *The Endorphin Effect: A breakthrough strategy for holistic health and spiritual well-being*, Judith Piatkus Ltd, London 2003
- Bowthorpe, Janie A.: *Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn – Stop the Thyroid Madness*, Laughing Grape Publishing, Fredricksburg Texas 2012
- Breuning, Loretta Graziano: *Die Chemie des Glücks*, mvg Verlag, München 2019
- Brunner, Mirjam: *Die Wirkungsweise von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin im Gehirn bei Depressionen*, Books on Demand 2017
- Bullmore, Edward: *Die entzündete Seele*, Goldmann Verlag, München 2019
- Campbell-McBride, Natasha: *Gut and Psychology Syndrome*, Medinform Publishing, Cambridge 2010
- Cordain, Loren: *The Paleo Diet*, John Wiley and Sons 2002
- Cordain, Loren: *Das Getreide – zweischneidiges Schwert der Menschheit*, Novagenics Verlag, Arnstberg 2004
- Deutsche Hauptstelle Suchtfragen (Hrsg.): *Jahrbuch Sucht 2019*, Pabst Verlag 2019
- Dispenza, Joe: *Werde übernatürlich*, KOHA Verlag GmbH Dorfen, 4. Auflage 2018
- Ehlers, Rolf: *Wohlfühlhormon Serotonin- Botenstoff des Glücks*, Vianova Verlag, Petersberg 2012
- Eichinger, Uschi, Kauffmann, Kyra: *Die Anti-Stress-Ernährung – Die LOGI-Methode zur Stressbewältigung*, systemed Verlag Lünen, 2. Auflage 2016
- Eichinger, Uschi, Kauffmann, Kyra: *Der Burnout Irrtum*, systemed Verlag Lünen, 6. Auflage 2017
- Froböse, Ingo: *Das Fitness-Minimalprogramm*, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2015
- Froböse, Ingo: *Power durch Pause*, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2016
- Gerhard, Ingrid: *Das Frauen-Gesundheitsbuch*, Trias Verlag, Stuttgart 2014
- Gershon, Michael D.: *The Second Brain*, New York 2003
- Gonder, Ulrike et. al: *Der Keto-Kompass*, systemed Verlag, Lünen 2018
- Gonder, Ulrike: *Essen nicht vergessen*, systemed Verlag, Lünen 2017, 2. Auflage
- Gonder, Ulrike: *Kokosöl – nicht nur fürs Hirn*, systemed Verlag, Lünen 2016
- Gonder, Ulrike: *Positives über Fette und Öle*, systemed Verlag, Lünen 2013
- Gonder, Ulrike und Worm, Nicolai: *Mehr Fett – Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein*, systemed Verlag, Lünen 2010
- Grennblatt, James: *Lithium – Das Supermineral für Gehirn und Seele*, VAK Verlag, Freiburg 2018
- Grimm, Hans-Ulrich: *Leinöl macht glücklich – Das blaue Ernährungswunder*, Dr. Watson-Books-Stuttgart, Bad-Cannstdt 2006
- Gröber, Uwe: *Arzneimittel und Mikronährstoffe*, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbh, Stuttgart 2018

- Gröber, Uwe: *Mikronährstoffe – Metabolic Tuning – Prävention – Therapie*, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2011, 3. Auflage
- Gröber, Uwe: *Orthomolekulare Medizin*, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2008, 3. Auflage
- Gvodjakova, Anna: *Mitochondrial Medicine – Mitochondrial Metabolism, Diseases and Therapy*, Springer Verlag 2008
- Grotenhermen, Franjo und Häußermann, Kaus: *Cannabis – Verordnungshilfe für Ärzte*, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2017, 2. Auflage
- Hatt, Hanns: *Niemand riecht so gut wie du, die geheimen Botschaften der Düfte*, Piper Verlag, München 2010
- Hedya, Robert J.: *The Antidepressant Survival Guide*, Harmony Books, New York 2000
- Heilmeyer, Peter und Gonder, Ulrike: *Essen nicht vergessen*, systemed Verlag, Lünen 2017
- Heseker, Helmut und Heseker, Beate: *Die Nährwerttabelle*, Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2015, 3. Auflage
- Hoffer, Abram: *Orthomolecular treatment for schizophrenia*, Lincolnwood, Keats 1999
- Holford, Patrick: *Optimale Ernährung für die Psyche*, Veda Nutria Verlag, Vordorch 2004
- Jarisch, Reinhart et al.: *Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit*, Stuttgart 2004
- Kauffmann, Kyra und Kauffmann, Sascha: *Jod – Das Standardwerk zum vergessenen Heilmittel*, systemed Verlag/riva Verlag 2019, 1. Auflage
- Kauffmann, Kyra und Kauffmann, Sascha: *KPU/HPU – häufige, aber verkannte Mitochondrienstörungen*, Oberhachinger Verlagsgruppe 2018, 3. Auflage
- Kharrazian, Datis: *Why isn't my brain working*, Elephant Press, Carlsbad 2013
- Kuklinski, Bodo und Schemionek, Anja: *Mitochondropathie – Heilung ausgeschlossen*, Aurum Verlag, Bielefeld 2014
- Kuklinski, Bodo und Schemionek, Anja: *Schwachstelle Genick*, Aurum Verlag, Bielefeld 2010
- Lee, James: *Your Brain Electric*, Helix Publishing 2017
- Lieberman, Daniel Z. und Long, Michael E.: *Ein Hormon regiert die Welt – Wie Dopamin unser Verhalten steuert und das Schicksal der Menschheit bestimmt*, riva Verlag, München 2019
- Lutz, Wolfgang: *Leben ohne Brot*, 15. Auflage Informed Verlag, Gräfeling 2004
- Mayr, Franz X: *Darmgesundheit*, Graz 1968
- Mechoulam, Raphael (Hrsg.): *Cannabinoids as Therapeutics*, Birkhäuser Verlag, Basel 2005
- Novelle, Agatha: *Alles über Adaptogene – Von Ashwagandha bis Rhodiola*, Kopp Verlag, Rottenburg 2018, 1. Auflage
- Oehlschläger, Annett: *Stabilität kann man essen?! – Bausteine zum Selbstmanagement bei bipolarer Störung*, Book on Demand 2017
- Pall, M.: *Explaining unexplained illnesses*, Harrington Park Press, New York 2009.
- Paul, Sabine: *Gehirndoping mit Gewürzen – Das Upgrade für Konzentration, Gedächtnis, Stimmung und Stress-Resistenz*, Expert Fachmedien, Düsseldorf 2018
- Pert, Candace B: *Moleküle der Gefühle – Körper, Geist und Emotionen*, Rororo Verlag, Reinbek 2011, 4. Auflage
- Pfeiffer, Carl: *Nährstofftherapie bei psychischen Störungen*, Heidelberg 1989
- Pfeiffer, Carl: *Nutrition and Mental Illness*, Rochester 1987
- Pfeiffer, Carl: *Total Nutrition*, New York 1980
- Reismer, Anne-Kathrin: *Die Wahrheit über CBD – Wie Sie CBD richtig anwenden und verstehen lernen*, Eigenverlag 2018
- Ross, Julia: *Was die Seele essen will – die Mood Cure*, Klett Verlag, Stuttgart 2010, 2. Auflage

- Runow, Klaus-Dietrich: *Der Darm denkt mit – wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen*, Südwest Verlag, München 2011
- Schwabe, Ulrich, Paffrath Dieter et. al (Hrsg.): *Arzneimittelverordnungsreport 2018*, Springer Verlag, Berlin 2018
- Selye, Hans: *Stress beherrscht unser Leben*, Heyne Verlag, Düsseldorf 1957.
- Spitz, Jörg: *Superhormon Vitamin D: So aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen*, Gräfe und Unzer Verlag, München 2011
- Spitz, Jörg: *Vitamin D-Update*, Dustri Verlag, München 2012
- Stoll, Andrew L.: *The Omega-3-Connection*, Simon and Schuster, New York 2001
- Strunz, Ulrich: *Das Schlaf-Buch-Gut*, Heyne Verlag, München 2018
- Strunz, Ulrich: *Blut – Die Geheimnisse unseres flüssigen Organs*, Heyne Verlag, München 2016
- Talbott, Shawn: *The Cortisol Connection*, Publishing Group West, Berkeley
- Vohora Divya (Hrsg.): *The Third Histamine Receptor*, CRC Press, Boca Raton 2009
- Walsh, William J.: *Psychische Erkrankungen anders behandeln*, VAK Verlag, Kirchzarten 2016
- Williams, Roger, J.: *Biochemical Individuality*, Texas 1998
- Wilson, James L.: *Adrenal Fatigue – The 21st Century Stress Syndrome*, Smart Publications, Petaluma 2017
- Villoldo, Albert: *Grow a new Body*, Hay House Inc. 2019
- Vohora, Divya S: *The Third Histamine Receptor*, Selective Ligands as Potential Therapeutic Agends in CNS Disorders
- Wollner, Fred und Ingrid: *Der neue Duftführer*, Eigenverlag, Görisried 2012, 3. Auflage
- Wunsch, Alexander: *Die Kraft des Lichts*, riva Verlag, München 2019
- Yasko, Amy: *Feed Good Nutrigenomics – Your Roadmap to Health*, NRI 2014
- Zimmermann, Eliane: *Aromatherapie für Sie*, Trias Verlag, Stuttgart 2017, 3. Auflage
- Zimmermann, Eliane: *Aromatherapie*, Irisiana Verlag, München 2016

Studien/Wissenschaftliche Publikationen/Fachartikel

- Bauer, M. und Heinz A. et al.: »Thyroid hormones, serotonin and mood: of synergy«. In: *Mol. Psychiatry*, 2002; 7(2): 140–56
- Bieger, Wilfried P.: »Schlaf warum?«. In: *OM und Ernährung* 2009, Nr. 129
- Bieger, Wilfried P.: »Neurostress – eine Einführung«, Teil 1. In: *OM und Ernährung* 2013, Nr. 143
- Bieger, Wilfried P.: »Neurostress – eine Einführung«, Teil 2. In: *OM und Ernährung* 2013, Nr. 145
- Bravo, Javier A. et al.: »Ingestion of Lactobacillus strain regulates emotional behavior and central GABA receptor expression in a mouse via the vagus nerve«. In: *PNAS* 20.09.201
- Cangiano, C et al: »Eating behavior and adherence to dietary prescriptions in obese adults subjects treated with 5-hydroxytyrophan«. In: *American Journal of Clinical Nutrition* 1992, November, 56(6)
- Cryan, J. und Dinan T.: »Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour«. In: *National Review of Neuroscience* 13:701–12
- Fernstrom, JD: »A Perspective on the Safety of Supplemental Tryptophan based on its metabolic fates«. In: *Journal of Nutrition* 2016 December; 146 (12)
- El-Mallakh RS, Paskitti ME.: »The ketogenic diet may have mood-stabilising properties«, *Department of Psychiatry and Behavioral Sciences*, University of Louisville School of Medicine, Kentucky 40292, USA. DOI: 10.1054/mehy.2001.1446. Published: December 2001. Retrieved January 26, 2017

- Erecińska M, Nelson D, Daikhin Y, Yudkoff M.: »Regulation of GABA level and effects of ketone bodies *Department of Pharmacology*«. In: University of Pennsylvania, School of Medicine, Philadelphia, USA. Published: December 1996
- Hodmann-Jeddi, Christina: »Darmbakterien beeinflussen psychische Gesundheit«. In: *Pharmazeutische Zeitung*, vom 5.2.2019
- Hoffmann, Kyra und Kauffmann, Sascha: »Die Gut-Brain-Axis«. In: *COMED* Juli 2013
- Kuklinski, Bodo und Fuchs, Norbert: »Methylgruppen-Stoffwechsel«. In: *OM und Ernährung*, Nr. 156, 216
- Lambert, G und Reid, C. et. al.: »The effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain«. In: *The Lancet*, Volume 360, December 2002
- Palmer, Christopher M., Javier Gilbert-Jaramillo and Eric C. Westman. »The ketogenic diet and remission of psychotic symptoms in schizophrenia: Two case studies«. In: *Schizophrenia research* 208 (2019): 439
- Patrick, R.P. and Ames, Bruce: »Vitamin D and the omega-3 fatty acids control serotonin synthesis and action«. In: *FASEB Journal*, 2015, June, 29(6): 2207–22
- Patrick RP and Ames Bruce: »Vitamin D hormone regulates serotonin synthesis«. In: *FASEB Journal*, 2014, June, 28(6): 2398–413
- Phelps JR, Siemers SV, El-Mallakh RS.: »The ketogenic diet for type II bipolar disorder«. In: *PsychEducation.org and Samaritan Mental Health*, Corvallis, OR, USA. doi: 10.1080/13554794.2012.690421, 2013
- Rezin et al.: »Mitochondrial dysfunction and psychiatric disorders«. In: *Neurochemical Research* 2009 June 34(6): 1021–9
- Verhessen RH und Schweitzer C: »Micronutrients and amino acids, main regulators of physiological processes«. In: *Medical Hypotheses*, October 2009
- Young, Simon N.: »How to increase serotonin in the human brain without drug«. In: *Revision of Psychiatry and Neuroscience* 2007: 32(6.)

Online verfügbare Artikel

- Ärztezeitung online vom 18.3.2018: *Arzneimittelmissbrauch: Doping für die Nerven*
- Ärztezeitung online vom 18.5.2011: *Entsteht Angst im Darm und nicht im Kopf?*
- Ärztezeitung online vom 01.10.2019: *Häufiger Depressionen diagnostiziert*
- Deutsches Ärzteblatt (2013): *Intestinale Mikrobiota: Ein „Ökosystem“ mit Potenzial*, 110 (8):A320.
- Die Zeit vom 19.04.2012: *Vom Bauch zum Kopf*
- FAZ-online: *Deutschland hat ein Alkoholproblem*, 17.4.2019
- Welt: 28.5.19: *WHO erkennt Burnout an*
- www.dak.de/psychoreport2019
- www.deutsche-apotheker-zeitung.de: *Safran gegen Depressionen*, 23.6.2016
- www.pharmazeutische-zeitung.de: *ausgabe-422014/gelassener-agieren*
- www.pharmazeutische-zeitung.de: *Darmbakterien beeinflussen psychische Gesundheit*, 5.2.2019
- www.spektrum.de: Prof. Dr. Hans Hatt: *Wenn Düfte direkt ins Hirn gehen*, 11.09.2019
- www.wissenschaft.de, 20.1.2015: *Heute ruhig, morgen süchtig? Forscher warnen vor der Langzeitwirkung des ADHS-Medikaments Ritalin*
- Zeit online: Nina Bust-Bartels 6.3.2013: *Auf den Lernrausch folgt die Einsamkeit*
- Zeit online: Christian Heinrich 3.6.2018: *Antidepressiva – wenn die helfenden Pillen abhängig machen*

Internet

www.aromapraxis.de
www.arznei-telegramm.de
www.bfarm.de
www.de.statistica.com
www.dge.de
www.diagnosisdiet.com
www.ec.europa.eu
www.efsa.europa.eu
www.heilenmitpilzen.de
www.hygeanum.radler-pohl.de
www.histaminintoleranz.ch
www.ingo-froboese.de
www.jodmangel.de
www.juliatulipan.at
www.lchf-deutschland.de
www.lichtbiologie.de
www.mercola.com
www.mri.bund.de
www.mykotroph.de
www.nervenpower.de
www.netzwerk-frauengesundheit.com
www.neurosciencenews.com
www.psychologytoday.com
www.pubmed.gov
www.sonnenallianz.de
www.spektrum.de
www.strunz.com
www.ugonder.de
www.walshinstitute.org
www.who.org

LABORE UND BEZUGSQUELLEN

Labore in Deutschland für die genannten Untersuchungen

Biovis Diagnostik MVZ GmbH
Justus-Staudt-Str. 2
65555 Limburg
www.biovis.de

Ganz Immun Diagnostics AG
Hans-Böckler-Str. 109-111
55128 Mainz

www.ganzimmun.de

Lab4More GmbH

Augustenstr. 10
80333 München
www.lab4more.de

Sension GmbH

Provinostr. 52
86153 Augsburg
www.sension.eu

Synlab Labor Südwest GmbH

Otto-Hahn-Str. 18

76275 Ettlingen

www.laborzentrum.org

Bezugsquellen für Rezepturazneien und Spezialinfusionen

Arnika Apotheke am Sportpark

Am Sportpark 5

82008 Unterhaching

www.arnika-apo.de

St. Martins Apotheke

Bleicherbreite

86154 Augsburg

www.stmartinsapotheke.de

Viktoria Apotheke

Bahnhofstrasse 95-97

66111 Saarbrücken

www.internet-apotheke.de

Bezugsquellen für Nahrungsergänzungsmittel

www.viabiona.de

www.tisso.de

www.natuerlichlangleben.de

www.norsan.de

www.strunz.com

www.edubily.de

Bezugsquellen für Heilpflanzen und Kräuter

www.phytoessencia.de

www.ceresheimittel.de

www.schoenberger.com

www.bremer-gewuerzhandel.de

www.herbathek.com

Bezugsquellen für Gewürze

www.gewuerzhelden.de

www.bremer-gewuerzhandel.de

www.herbathek.com

Bezugsquellen für Vitalpilze

www.mykovital.de

www.natuerlichlangleben.de

Bezugsquellen für Aromaöle

www.arteverde.at

www.florentia.ch

www.primaveralife.com

Bezugsquellen Low Carb Produkte

www.paleolowcarb.de

www.xucker.de

Stichwortverzeichnis

5-HTP	34, 143, 144, 149, 170, 173	Dopamin	182, 184, 186, 188, 190 10, 13, 17, 25, 27, 40 ff., 46 ff., 50, 59, 60, 83, 93, 104, 113, 116, 121, 129, 134, 138 ff., 144, 147, 148, 150, 163, 166, 167, 169, 197, 198
A		E	
ADHS	9, 43 ff., 117, 131	Eisen	32, 34, 40, 42, 46, 58, 60, 62, 102, 137, 140, 148, 169
ADS	9, 43, 117	EPA	42, 43, 46, 58, 61 ff., 68, 73, 79, 137, 141, 150, 169, 170, 173, 175, 177, 180, 182, 184, 186, 188, 190
Alpha-Linolensäure	64		
Angst	12, 18, 20, 24, 80, 81, 110, 120, 121, 124, 133, 146, 168, 171, 173, 175, 177, 198		
Angststörungen	10, 50, 77, 120, 129, 159, 167		
Aromatherapie	151, 152, 154, 157, 197		
Ätherische Öle	151, 152, 154 ff., 171, 173 ff., 181, 183, 185, 187, 189, 191		
B		F	
Bewegung	57, 101 ff., 111, 112, 135, 169	Fettsäuren	43, 57, 63, 65, 66, 73, 74, 79, 137
Blaulich	100	Folat	32, 34, 40, 42, 58, 60, 61, 69, 70, 137, 140, 147, 170, 172, 174, 176, 178, 180 ff.
Blueblocker-Brille	99, 100	Folsäure	34, 46, 58, 60, 61, 69, 71, 73, 142
Botenstoffe	13, 14, 16, 17, 29, 58, 80, 103	Fruktoseintoleranz	31, 84, 87, 88, 143, 144
C		G	
CBD-Öl	150, 166, 168, 171, 173 ff., 181, 183, 185, 187, 189, 191	GABA	10, 13, 16, 17, 27, 33, 48 ff., 56, 59, 60, 77, 79, 83, 104, 116, 119, 121, 138 ff., 143, 144, 147 ff., 159, 167, 169, 197, 198
Cordyceps	162 ff., 171, 174, 176, 178	Gewürze	157, 159, 160
Curcuma longa	158, 159	Glückshormone	13, 15, 16, 18, 22, 29, 53, 57, 58, 71, 76, 80, 82, 88, 93, 96, 99, 101, 102, 104, 109, 113, 116, 119, 125, 135, 167
D		Glückshormonmangel	9, 16 ff., 29, 63, 71, 73, 74, 92, 123, 128, 131, 135, 136, 157, 161, 164, 165, 168, 169
Darm	30 ff., 41, 48, 51, 72, 80 ff., 94, 123, 141, 146, 149, 158, 164, 197, 198	Glückshormonproduktion	57, 102, 108,
Depressionen	9 ff., 16, 43, 44, 57, 58, 70, 73, 76, 80, 82, 103, 104, 117, 120, 129, 134, 152, 159, 164, 167, 197, 198		
DHA	42, 43, 46, 58, 61 ff., 68, 73, 79, 137, 141, 150, 170, 173, 175, 177, 180,		

- 128
 Glutamin 51, 56, 58, 59, 62, 137, 140, 149, 188, 190
 Glycin 56, 58, 60, 137, 140, 149, 189, 191
- H**
- Halswirbelsäule 113 ff.
 Heilpflanzen 26, 150, 165, 166
 Hericium 163, 164, 181, 183
 Histamin 61, 71, 84, 88, 121 ff., 125, 198
 Hopfen 189, 191
- J**
- Jod 42, 58, 60 ff., 66 ff., 73, 79, 126 ff., 137, 141, 150, 170, 172, 175, 177, 180, 182, 184, 186, 188, 190, 198
 Johanniskraut 165, 171, 173
- K**
- Ketogene Kost 72, 74, 77
 Ketone 75, 77, 198
 Kupfer 47, 48, 61, 102, 123, 137, 141, 150, 184, 186
 Kynurenin 32, 33
 Kynurensäure 32
- L**
- Lavendel 171, 173, 175, 177, 189, 191
 LCHF-Ernährungskonzept 74
 Leaky-Gut-Syndrom 83, 84, 87, 91, 94
 Licht 36, 37, 40, 70, 92, 97 ff.
 Lichthygiene 37, 39, 57, 98, 100, 169
 Low-Carb 74
 Low-Carb-Ernährung 72 ff., 79
- M**
- Magnesium 32, 34, 37, 38, 40, 56, 58, 60, 71, 100, 102, 137, 140, 142, 148, 170, 173, 175, 177, 178
 Mangan 38, 50, 56, 58, 60, 102, 115 ff., 120, 123, 137, 141, 150, 188, 190
- Melatonin 30, 35 ff., 49, 59, 79, 99, 140, 141, 148, 150, 178, 179
 Mikrobiom 80, 81, 85, 86, 89, 90
 Mikronährstoffe 61, 136, 138, 146
 Mitochondrien 60, 89, 101 ff.
 Mucuna pruriens 166, 181, 183
- N**
- Nährstoffe 61, 62, 136, 138, 169
 Nahrungsergänzungsmittel 5, 26, 39, 49, 69, 85, 96, 100, 117, 136, 137, 143 ff., 160, 166, 169
 Nebenniere 47, 109, 112
 Nervenzellen 9, 13 ff., 29, 33, 34, 40, 42, 44, 48, 52, 56 ff., 60, 61, 63, 65, 66, 68, 69, 71, 72, 75 ff., 80, 81, 88, 90, 93, 95 ff., 101, 103, 108, 110, 112, 116, 119, 125, 128, 135, 136, 138, 141, 150, 152, 158, 159, 166, 167, 192
 Neurotransmitter 13, 14, 26, 46, 48, 56, 82, 95, 99, 105, 111, 112, 121, 134, 160
 Noradrenalin 10, 13, 17, 46 ff., 59 ff., 93, 104, 109, 113, 116, 121, 134, 138 ff., 144, 147, 148, 150, 169, 192, 197
 Noradrenalinmangel 5, 20, 21, 47, 114, 134, 146, 158, 166, 184, 186
- O**
- Omega-6-Fettsäure 42, 63
 Omega-3-Fettsäure DHA 61
 Omega-3-Fettsäure EPA 61
 Omega-3-Fettsäuren 42, 58, 61 ff., 67
- P**
- Panik 80, 121, 171, 173, 175, 177
 Passionsblume 165

- Phenylalanin 41, 46, 58, 59, 62, 79, 140, 144, 145, 148, 149, 180 ff.
- Probiotika 30, 85, 90
- Progesteron 52 ff., 59
- Psychobiom 4, 80, 83, 86, 89, 135
- Psychopharmaka 9 ff., 17, 22, 23, 27, 35, 78, 92, 115, 120, 144, 158, 159
- Psychiatrische Erkrankungen 10
- Pyrrrolurien 115, 116, 118, 120, 137
- Q**
- Quinolinsäure 32, 33, 143, 144
- R**
- Reishi 163
- S**
- Safran 157 ff., 198
- Sauerstoff 101, 102, 104, 105, 135
- Schilddrüse 26, 42, 66, 67, 97, 114, 126 ff., 197
- Schilddrüsenerkrankungen 126
- Schlaf 12, 13, 19, 23, 24, 30, 35 ff., 49, 54, 77, 162, 197
- Schlafstörungen 11, 16, 37, 39, 52, 53, 97, 111, 117, 121, 126, 152, 163, 164, 167
- Serotonin 10, 13, 17, 25 ff., 30, 31, 34, 36 ff., 48, 49, 52, 59, 60, 79, 82, 83, 102 ff., 109, 113, 116, 121, 138 ff., 143, 147 ff., 159, 167, 169, 195, 197, 198
- Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer 10, 23, 30, 38, 59, 120, 144
- Sonnenlichtmangel 92
- SSRI 10, 23, 30, 38, 120, 144, 148, 149, 174, 176, 179
- Stoffwechselstörungen 115
- Stress 31, 40, 47, 54, 61, 70, 71, 76, 77, 81, 103, 106 ff., 132, 137, 163, 197
- T**
- Taurin 56, 58, 61, 137, 140, 149
- Theanin 56, 58, 59, 79, 137, 140, 149
- Transfette 66
- Tryptophan 31 ff., 40, 51, 58, 59, 62, 73, 79, 82, 84, 87, 88, 101, 113, 137, 141, 143, 144, 149, 164, 170, 172 ff., 197
- Tyrosin 41, 42, 46, 58, 59, 62, 73, 101, 113, 114, 127 ff., 137, 140, 144, 145, 148, 149, 180, 182
- U**
- Unruhe 7, 11, 16, 23, 24, 44, 50, 53, 73, 117, 121, 143, 146, 163, 165, 168, 189, 191
- V**
- Vitalpilze 161
- Vitamin B3 32 ff., 40, 42, 46 ff., 59, 139, 144, 147, 169
- Vitamin B6 32, 34, 42, 46, 50, 54, 56, 59, 62, 70, 71, 101, 115 ff., 123, 129, 139, 141, 142, 145, 147, 170, 172, 174, 176, 178, 180 ff., 186, 188, 190
- Vitamin C 32, 34, 35, 40, 42, 46 ff., 58, 60, 109, 139, 142, 147, 148, 170, 172, 174 ff., 180 ff.
- Vitamin D 42, 46, 58, 60 ff., 92 ff., 98, 100, 102, 139, 140, 146 ff., 169, 170, 172, 175, 177, 180, 182, 184, 186, 188, 190, 197, 198
- Vitamin D-Mangel 67, 70, 93, 94
- Z**
- Zimt 157, 158
- Zink 50, 56, 58, 60, 71, 102, 115 ff., 123, 137, 139, 142, 147, 148, 150, 188, 190
- Zucker 72, 74, 75
- Zwangsstörung 17

DANK

Dieses Buch ist nur möglich geworden durch die Geduld, das Engagement und die Unterstützung vieler Menschen, denen wir danken möchten.

Zunächst gilt unser Dank den Experten, die uns bereitwillig bei unseren Recherchen geholfen haben: Frau Dr. Dorothee Bös, Herr Prof. Dr. Ingo Froböse, Frau Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Frau Ulrike Gonder, Herr Prof. Dr. Dr. Dr. Hanns Hatt, Herr Prof. Dr. Raphael Mechoulam, Frau Dr. Sabine Paul, Jens Pohl, Adriana Radler-Pohl, Herrn Prof. Dr. Burkhard Schütz, Herr Dr. Firoz Sojitrawalla, Herr Prof. Dr. Jörg Spitz, Frau Magistra Julia Tulipan, Herr Dr. William J. Walsh, Herr Dr. Alexander Wunsch sowie Frau Eliane Zimmermann. Ohne den Austausch mit ihnen wäre dieses Buch nicht zustande gekommen.

Ein herzlicher Dank geht auch an unsere Patienten und Seminarteilnehmer, die uns in vielfältiger Weise immer wieder inspiriert und motiviert haben.

Nicht zuletzt danken wir Andrea Hoffmann für unzählige Stunden des Korrekturlesens.

ÜBER DIE AUTOREN

Die Diplom-Volkswirtin Kyra Kauffmann arbeitete mehrere Jahre in verschiedenen Führungspositionen im Bankwesen. Mit Anfang 30 erkrankte sie schwer und kam auf diesem Wege in Kontakt mit Naturheilkunde. Seit 2005 ist Kyra Kauffmann als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig. Sie ist eine gefragte Dozentin auf nationalen und internationalen Kongressen, Medizinjournalistin und Co-Autorin mehrerer Bestseller.

Sascha Kauffmann ist niedergelassener Heilpraktiker und Medizinjournalist in Düsseldorf. Sein Praxisschwerpunkt sind manuelle Therapien, insbesondere die Atlas-Therapie. Gemeinsam mit Kyra Kauffmann hat er bereits mehrere medizinische Fachartikel und Bücher veröffentlicht.

