



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Wichtige Informationen zu diesem Buch:

Gebrauchs- und Handelsnamen sowie Warenbezeichnungen hat der Verlag nicht gesondert gekennzeichnet. Dies berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender in eigener Verantwortung auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Adresse des Fachberaters Prof. Dr. med. Edgar Friederichs lautet:

Schwerpunktpraxis für Entwicklung und Lernen

FA für Kinder- und Jugendmedizin

Psychotherapie

Heinrichsdamm 6

96047 Bamberg

Telefon (09 51) 2 97 29 91

info@entwicklung-staerken.de

Zu den Bezugsquellen: Von Privatpersonen außerhalb der EU bestellte Nahrungsergänzungsmittel werden von den Zollbehörden zurückgehalten. Eine Haftung des Verlags in solchen Fällen ist ausgeschlossen. Es gibt aber hinreichend Möglichkeiten, die Produkte über Anbieter innerhalb der EU zu bestellen. Einige sind im Anhang aufgelistet. Auch z. B. über Apotheken können die Präparate bezogen werden, wenn auch möglicherweise nicht zum günstigsten Preis. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass der Verlag sich außerstande sieht, zur Frage der Bezugsmöglichkeiten oder der Ärztesuche Rat zu geben oder Empfehlungen auszusprechen.

Julia Ross

Was die Seele essen will

Die Mood Cure

Aus dem Amerikanischen von Julia Höfer und Swantje Künckeler

Mit einem Vorwort von Monika Reif-Wittlich

Mit einem Nachwort von Prof. Dr. med. Edgar Friederichs
(Fachberatung)

Klett-Cotta

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH
Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart
info@klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »The Mood Cure« im Verlag
Penguin Books, New York.

© 2002 by Julia Ross

Für die deutsche Ausgabe

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte sowie die Nutzung des Werkes für Text und
Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vorbehalten

Cover: Rothfos & Gabler, Hamburg unter Verwendung einer Abbildung von

© Mockup Graphics (@mockupgraphics)

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-98846-8

E-Book ISBN 978-3-608-10153-9

Neuaufgabe der überarbeiteten und aktualisierten Auflage von 2017

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Schritt 1:	
Ihre Stimmungslage aus einer neuen Perspektive	11
1. Sind Ihre Emotionen echt oder unecht?	13
2. Bestimmen Sie Ihren Stimmungstyp	27
Schritt 2:	
Wie Sie die vier häufigsten Stimmungsungleichgewichte beheben	35
3. Wie Sie die dunklen Wolken vertreiben	37
4. Schluss mit der Antriebslosigkeit	74
5. Nichts als Stress?	106
6. Zu sensibel für die Widrigkeiten des Lebens?	134
Schritt 3:	
Erstellen Sie Ihren Nährstoff-Therapie-Masterplan	155
7. Fort mit der Schlechte-Laune-Nahrung	157
8. Ihr Masterplan zum Gute-Laune-Essen	184
9. Gute-Laune-Rezepte	209
10. Ihr Ergänzungsmittel-Masterplan	236

Schritt 4:

Spezielle Maßnahmen zur Mood Cure 257

11. Natürliche Alternativen zu Antidepressiva 259

12. Besser schlafen 282

13. Ernährungstherapeutische Rehabilitation 303

Anhang 343

Nützliche Informationen und Bezugsquellen 345

Was Sie über Kryptopyrrolurie/Hämopyrrollaktamurie
wissen sollten 354

Was Sie über die Schilddrüse wissen sollten 359

Was Sie über die Nebennieren wissen sollten 371

Was Sie über die Sexualhormone wissen sollten 383

Was bei Heißhunger zu tun ist 398

Sonstige hilfreiche Links und Bezugsquellen 405

Literaturverzeichnis 406

Nachwort 423

Register 427

Die Autorin 437

Vorwort

»Die Mood Cure« – Heilmittel für die Stimmung – warum mich dieses Buch fasziniert

Ursprünglich war es nicht der zweifellos vielversprechende Titel, der mein Interesse weckte, sondern die Begeisterung, die eine liebe Bekannte, die in Großbritannien auf das Buch aufmerksam wurde, in unsere Gruppe aktiver Mitglieder einer Selbsthilfvereinigung hineintrug. Wir suchten zu der Zeit nach spannenden Themen und interessanten Referenten für ein Fachsymposium mit dem Thema »AD(H)S – Stoffwechsel – Verhalten«. Sie hatte für sich eine, wie sie es beschrieb, unglaubliche Verbesserung ihrer Lebensqualität erfahren, seit sie dem von Julia Ross beschriebenen Plan einer optimierten Nährstoffversorgung folgte. Das Buch verschlang ich an einem Wochenende und baute es mit Hilfe meines Wörterbuches und farbiger Haftnotizen in ein buntes Nachschlagewerk um, von dem nicht nur meine Familie, sondern bald auch andere Interessenten profitierten.

Ich selbst bin Mutter dreier wunderbarer Kinder und stolz darauf, dass jedes von ihnen engagiert und erfolgreich seinen ihm eigenen und persönlichen Begabungen entsprechenden Lebensweg geht. Einige Schritte auf diesem Lebensweg aber, vor allem während der Schulzeit, waren nicht leicht, verliefen steinig und mit stets wechselnden Höhen und Tiefen.

Kennzeichnend für unsere Kinder war, dass es ihnen häufig nicht gelang, ihre Aufmerksamkeit ausreichend lange auf eine Sache zu konzentrieren. Sie waren schnell abgelenkt, schienen kaum zuzuhören, schauten nicht richtig hin, reagierten schnell impulsiv oder aber völlig gelangweilt und wichen in Tagträumereien aus. Unser Familienleben gestaltete sich durch die Spontaneität und den Einfallsreichtum unserer Kids recht abwechslungsreich. Aber unsere Umgebung reagierte auf das Chaos, das wir häufig um uns herum verbreiteten, mit Unverständnis und Ablehnung. Im Schul-

alltag blieben die Kinder trotz guter und sogar überdurchschnittlicher Begabung oft unter ihren Möglichkeiten. Ordnung, Struktur und Übersicht in der Alltagsroutine gelangen nur schwer, Leistungsanforderungen bewältigten sie dann besonders gut, wenn der Unterrichtsstoff neu, spannend und interessant schien. Als bei einem unserer Kinder Wahrnehmungsstörungen und Probleme in der Seh- und Hörverarbeitung zusätzlich Lernprozesse erschwerten, erzwangen nach zahlreichen Misserfolgen Ausgrenzung und Mobbing schon in der Grundschule einen Schulwechsel. Hilfe erfuhren die Kinder durch gezielte Therapien und zum Teil medikamentöse Unterstützung. Wir forschten nach Erklärungen und Ursachen für ihre Aufmerksamkeitsproblematik und engagierten uns in einer Selbsthilfegruppe.

Wir lernten zu verstehen, dass Aufmerksamkeitsstörungen wie das Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Syndrom, AD(H)S, eine Bezeichnung für ein weites Feld unterschiedlicher Erscheinungsformen sind, ein Persönlichkeitsmerkmal, das der Amerikaner Thom Hartmann als »eine andere Art, die Welt zu sehen« beschreibt. Eine Veranlagung, die viele positive Merkmale in sich trägt, die sich nach außen hin aber häufig in Verhaltensauffälligkeiten zeigt, die Lern- und Leistungsschwächen sowie soziale Anpassungsschwierigkeiten mit den unterschiedlichsten Folgen verursachen kann und die die Menschen ein Leben lang begleitet. Probleme können bis ins Erwachsenenalter hineinreichen und, unbehandelt, Schwierigkeiten in der Lebensgestaltung insgesamt mit sich bringen. Nicht selten leiden die Betroffenen unter extremen Stimmungsschwankungen und emotionalen Problemen bis hin zu Depressionen, Essstörungen und Suchtverhalten.

Eine wesentliche Ursache für Aufmerksamkeitsstörungen stellt ein Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirnstoffwechsel dar, die der Signalübertragung zwischen den Nervenzellen dienen. In diesen Prozess der Reizweiterleitung zwischen den informationsverarbeitenden Gehirnzellen können Medikamente regulierend eingreifen.

Die wichtigsten Botenstoffe oder Neurotransmitter für aufmerksamkeitssteuernde Prozesse sind Dopamin, Noradrenalin und Serotonin. Die Regulation genau dieser Botenstoffe im Stoffwechsel beschreibt Julia Ross in ihrem Buch. Aus ihrer langjährigen Erfahrung heraus erläutert sie deren Wirkung auf Emotionen und das seelische Gleichgewicht – diese Zusammenhänge interessierten uns! Die von ihr beschriebene Behandlungsmethode setzt beim Aufbau der Botenstoffe an. Wir lernten zu verstehen, dass nur dann genügend Neurotransmitter für die Signalübertragung zur Verfü-

gung stehen, wenn auch genügend von ihnen gebildet werden. Und für deren Aufbau braucht der Organismus bestimmte Nährstoffe – Vitamine und Mineralstoffe, Fettsäuren und Aminosäuren, die direkten Vorstufen unserer Gehirnbotenstoffe.

Julia Ross beschreibt in ihrem Buch sehr anschaulich, welche Bausteine, welche Nährstoffe unser Gehirn braucht, um Aufmerksamkeitsprozesse leisten und um emotionale Schwankungen ausgleichen zu können. Aufgrund ihrer Erfahrung in der Behandlung von Menschen, die durch emotionale Probleme belastet sind, erläutert sie gut verständlich erfolgreiche Schritte hin zu einem Gleichgewicht der wichtigsten Gehirnbotenstoffe. Mit Hilfe von Fragebögen zur Selbstfindung und ausführlichen Erklärungen baut sie ein Gerüst auf, an dem sich Interessierte ihren persönlichen Ansprüchen entsprechend orientieren können. Sie ermutigt jeden dazu, selbst herauszufinden und zu verstehen, welche Nahrungsbestandteile der Organismus braucht, um das Gehirn optimal zu ernähren. Sie gibt konkrete Tipps, die Nahrung entsprechend zusammenzustellen und wenn nötig Einzelnährstoffe gezielt zu ergänzen.

Ihren Erkenntnissen entsprechend haben wir unsere Lebensweise modifiziert – hin zu einer Ernährung mit einem höheren Anteil an Eiweiß und (für uns ungewohnt) an Fetten und einem reduzierten Anteil an Kohlenhydraten, vor allem Zucker und Weißmehlprodukten. Mehr als zuvor achten wir nun auf eine hinreichende Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen. Die Ergänzung von Aminosäuren und Mikronährstoffen stimmen wir individuell mit unserem Arzt ab, der unseren Weg hin zu einer an den Ursachen orientierten Ausbalancierung biochemischer Ungleichgewichte im Gehirnstoffwechsel engagiert begleitet. Und wir freuen uns über Erfolge: Stimmungsschwankungen haben sich bereits nach kurzer Zeit reduziert, die Fokussierung der Aufmerksamkeit gelingt insgesamt besser und die bisher eingesetzten Medikamente können allmählich reduziert werden. Mir persönlich ist es gelungen, durch den Einsatz bestimmter Aminosäuren zu einem erholsameren Schlaf zu finden und Stresssituationen gelassener zu bewältigen. Da die von Julia Ross empfohlenen Zusatzstoffe schnell wirken, lernen wir, geschult durch den Umgang mit klassischer Homöopathie, mit der unsere Kinder von Geburt an behandelt werden, wieder mehr auf körpereigene Signale zu achten. So macht es auch Spaß, das von ihr so anschaulich beschriebene Konzept umzusetzen und selbst Wege zu finden zu größerer seelischer Ausgeglichenheit, emotionaler Stabilität und mehr Ge-

lassenheit, zu besserer Konzentrations- und somit höherer Leistungsfähigkeit; letztendlich zu einer in vieler Hinsicht besseren Lebensqualität.

Wir als Familie und wir als Selbsthilfegruppe JUVEMUS sind glücklich über den Weg, den Julia Ross uns durch ihre anschauliche Beschreibung einer ausgeglichenen und optimierten Nährstoffversorgung gezeigt hat. Es waren spannende Monate voll neuer Erfahrungen und Erkenntnisse, bis wir sie im Herbst 2008 persönlich auf unserem Symposium in Koblenz begrüßen konnten. Julia Ross überzeugte dort durch ihre Persönlichkeit und ihr fundiertes Fachwissen, auch bei speziellen Problemen wie z.B. Fehlfunktionen der Schilddrüse, Schlafstörungen, Essproblemen und Suchterkrankungen.

Für die reibungslose Funktion von Gedanken, der Steuerung von Aufmerksamkeitsprozessen und von Emotionen ist es von entscheidender Bedeutung, dass ausreichend Gehirnbotenstoffe zur Verfügung stehen. Nur dann funktionieren Denken und Psyche. Julia Ross liefert in ihrem Buch das Rüstzeug, um erkennen zu können, wo unser Organismus Hilfe braucht und wie wir die Bildung der wichtigen Botenstoffe anregen können. Das Buch gibt konkrete Hinweise zur Verbesserung durch Anpassung der Lebensweise, Optimierung der Ernährung und wenn erforderlich, gezielte Zuführung von Vitaminen, Mineralstoffen, Fettsäuren und Aminosäuren.

Ich hoffe, dass mit der deutschen Übersetzung des in einigen Ländern bereits äußerst erfolgreichen Buches von Julia Ross auch hierzulande viele Ratsuchende in den Genuss kommen, die Zusammenhänge zwischen einer optimalen Nährstoffversorgung und funktionierenden informationsverarbeitenden und emotionsregulierenden Prozessen im Gehirn verstehen zu lernen. Dieses Wissen können sie für sich zur Optimierung der persönlichen Lebensgestaltung umsetzen.

Urmitz, im Herbst 2009

Monika Reif-Wittlich

SCHRITT 1

Ihre Stimmungslage
aus einer neuen Perspektive



1

KAPITEL 1

Sind Ihre Emotionen echt oder unecht?

Wenn Sie sich häufig deprimiert, ängstlich oder gestresst fühlen, sind Sie damit nicht alleine. Bei der momentan grassierenden Niedergeschlagenheit ist es mittlerweile hundertmal wahrscheinlicher, unter erheblichen Stimmungstiefs zu leiden, als es noch bei Menschen der Fall war, die vor einhundert Jahren geboren wurden,¹ und diese Probleme nehmen stetig zu. Der Anteil der Erwachsenen mit Depressionen und Ängsten hat sich seit 1990 verdreifacht^{2,3} und über 80 Prozent der Betroffenen beklagen sich bei ihren Ärzten heute über unverhältnismäßig viel Stress.⁴ Sogar unsere Kinder sind betroffen, mindestens eins von zehn leidet unter erheblichen Gemütsstörungen.⁵ Derartige Probleme nehmen so schnell zu, dass sie im Jahr 2020 Aids, Unfälle und Gewalt als Hauptursachen für einen frühen Tod und Behinderungen ablösen werden.⁶

Es ist klar erkennbar, dass sich unsere Gemütslage in noch nie dagewesenem Maße verschlechtert. Nicht so offensichtlich sind jedoch die Ursachen. Woher kommt diese Welle emotionalen Leidens? Sind wir heutzutage so viel unglücklicher als noch vor einhundert Jahren, oder gar vor zehn? Es stimmt, dass wir im 21. Jahrhundert mit bislang ungekannten Widrigkeiten konfrontiert werden. Doch auch wenn es sich tatsächlich beispielsweise um den enormen Druck, die fehlende Unterstützung durch die eigene Familie oder die Bedrohung durch den Terrorismus handelt, stellt sich die Frage, warum wir mittlerweile so unempfindlich für altbewährte Mittel wie lange Urlaube, Psychotherapie und geistigen Beistand sind. Warum spendet immer öfter nur noch die Behandlung mit Medikamenten Trost?

In diesem Buch vertrete ich die Ansicht, dass ein Großteil unseres zunehmenden emotionalen Stresses auf einfach korrigierbare Fehlfunktionen unseres Gehirns und unserer Körperchemie zurückzuführen ist – Fehlfunktionen, die hauptsächlich das Resultat eines *beträchtlichen, nicht gedeck-*

ten Nährstoffbedarfs sind. Wichtiger noch: Ich stelle einen vollständigen Ernährungsplan auf, der einfach umzusetzen ist und mit dem innerhalb von 24 Stunden tatsächlich der erste Schritt gelingt, unsere – wie ich sie nenne – »unechten Emotionen« aus der Welt zu schaffen.

Echte und unechte Emotionen im Vergleich

Manche negativen Emotionen sind unvermeidbar und häufig sogar nützlich. Ich nenne sie die »echten Emotionen«. Diese echten, authentischen Reaktionen auf reale Schwierigkeiten, auf die wir im Leben stoßen, sind bisweilen nur schwer auszuhalten. Sie können manchmal sogar unerträglich sein, abhängig von der Art des Leids, mit dem wir konfrontiert werden. Diese Emotionen können jedoch auch enorm wichtig sein. Echte Trauer hilft uns, unsere Verluste zu ertragen, echte Angst warnt uns vor Gefahr, echte Wut kann uns vor Misshandlung schützen und echte Scham kann uns lehren, an einer Situation zu wachsen und uns zu verändern. Diese echten Emotionen gehen üblicherweise vorüber oder lassen nach, und selbst wenn sie verdrängt werden oder sich in die falsche Richtung entwickeln, können sie in der Regel durch eine Therapie gelindert werden. Wenn wir jedoch aus unerfindlichen Gründen leiden, wenn der Schmerz eines gebrochenen Herzens nicht heilt wie ein Knochenbruch, wenn Ruhe, Psychotherapie, Gebete und Meditation nur wenig bewirken, dann müssen wir den emotionalen Betrüger dahinter vermuten, den sinnlosen biochemischen Fehler – die »unechten Emotionen«.

Den Unterschied zwischen echten und unechten Emotionen herauszufinden ist der erste Schritt in Ihrer Stimmungskorrektur. Sobald Sie ihn gemeistert haben, können Sie sich daranmachen, die trügerischen Emotionen Niedergeschlagenheit, Angst, Traurigkeit und Reizbarkeit *auszuschalten*, die die natürliche Fähigkeit beeinträchtigen, das Leben zu genießen.

Lernen, unechte Emotionen zu erkennen

- Wenn Ihr Vorgesetzter einen schon lange geplanten Urlaub streicht, dürfen Sie sich zu Recht ärgern, und am nächsten Tag werden Sie sich problemlos daran erinnern, was Ihren Ärger auslöste. In anderen Situationen scheinen Sie schon auszurasen, wenn Ihr Kind etwa einmal vergisst, den Abfall wegzubringen. Später werden Sie sagen: »Ich weiß nicht, was in

mich gefahren ist.« Im ersten Fall handelt es sich um eine echte Emotion, im zweiten um eine unechte.

- Denken Sie an eine geliebte Person, die verstorben ist, macht Sie das traurig. Wenn Ihnen jedoch jede traurige oder sentimentale Fernsehwerbung Tränen in die Augen treibt, befinden Sie sich in der Gewalt von unechten Emotionen.
- PMS ist berüchtigt für die damit in Verbindung gebrachte schlechte Laune. Wenn Sie während des restlichen Monats einigermaßen ausgeglichen sind, vor ihrer Periode jedoch weinerlich und unerträglich werden, handelt es sich um einen klaren Fall von hormonell gestörtem emotionalem Gleichgewicht – einer unechten Emotion.
- Wir machen alle Fehler und streiten uns von Zeit zu Zeit. Doch wenn Ihnen Ihr eigenes Verhalten oder Ihr Auftreten fast täglich Grund zur Beanstandung gibt, ist es wahrscheinlich, dass das unechte Gefühl geringer Selbstachtung dafür verantwortlich ist.

Sie sollten mit dieser Art von gestörter Stimmungslage nicht ständig leben müssen. Es ist wie bei einem Motor, der Sie durch sein Stottern an einer ruhigen Gefühlsfahrt hindert. Wenn die emotionale Ausstattung Ihres Gehirns ein »Tuning« braucht, erfahren Sie es durch Hinweise: Sie schlafen nicht gut und machen sich zu viele Sorgen. Sie fühlen sich von Emotionen überwältigt und verlieren Ihren Enthusiasmus oder Ihre Konzentrationsfähigkeit. Es könnte auch sein, dass Sie, um etwas Erleichterung zu spüren, von Schokolade, Wein oder Drogen abhängig werden. Wenn Sie derartige Symptome häufig erleben, haben Sie sie vielleicht schon als negative Aspekte Ihrer Persönlichkeit akzeptiert. Doch es kann sein, dass Sie damit falsch liegen. Jetzt besteht für Sie die Möglichkeit, Ihren wahren emotionalen Charakter zu entdecken.

Die Hauptursache Ihrer unechten Emotionen

Ihr Gehirn ist für die meisten Ihrer Emotionen verantwortlich, sowohl für die echten als auch die unechten. Gemeinsam mit einigen Bereichen Ihres Herzens und des Magen-Darm-Trakts, die dem Gehirn überraschend ähnlich sind, überträgt es Ihre Gefühle mittels vier hochspezialisierten und leistungsfähiger Arten von Emotionsmolekülen.

Wenn Ihr Gehirn viele dieser verschiedenen Moleküle aufweist, macht es Sie, angesichts der jeweiligen Lebensumstände, so glücklich, wie Sie nur

sein können. Doch sollte die Anzahl dieser Emotionstransmitter in Ihrem Gehirn zu niedrig sein – ob nun aufgrund eines geringfügigen genetischen Defekts oder dadurch, dass das Gehirn sie durch übermäßige Stressbewältigung aufgebraucht hat oder aber weil Sie nicht die spezielle Nahrung zu sich nehmen, die das Gehirn braucht –, *hört es auf, durchgängig normale Emotionen hervorzurufen*. Stattdessen beginnt es falsche emotionale Töne zu treffen – wie bei einem verstimmten Klavier.

Nach mehr als 30 Jahren intensiver, weltweiter Untersuchungen wurden die meisten unechten Emotionen und deren Ursachen durch eines der am schnellsten wachsenden Gebiete der Wissenschaft genau bestimmt – die Neurowissenschaft, den Bereich, der die Vorgänge im Gehirn und deren Auswirkungen untersucht. Arzneimittelkonzerne haben diese Informationen zur Herstellung von Produkten verwendet, die unsere »emotionalen Batterien« schnell wieder aufladen können. Das ist jedoch nicht das Gleiche wie bei einer tatsächlichen Reparatur. Glücklicherweise sind die Mittel, die wir zur Aufbesserung unserer Gemütslage derzeit so dringend brauchen, jederzeit verfügbar und tatsächlich unglaublich simpel. Es handelt sich um spezielle Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel, die so genau den Bedarf des Gehirns decken, dass sie innerhalb von nur 24 Stunden beginnen, emotionale Fehlfunktionen zu beheben.

Wie ich die Stimmungskorrektur entdeckte

Ich bin Leiterin einer Klinik, die sich seit 15 Jahren der auf Ernährung basierenden Behandlung von Gemütsleiden verschrieben hat. Eigentlich beschäftige ich mich jedoch schon seit 1975 professionell mit emotionalen Störungen und Problemen des Gemütszustandes. Zu Beginn meiner beruflichen Laufbahn arbeitete ich in psychiatrischen Wohneinrichtungen, später dann mit Einzelpersonen und Familien, leitete intensive Therapiegruppen, Workshops und Behandlungsprogramme für Erwachsene und Jugendliche mit Suchtproblemen und Essstörungen. Heute leite ich meine eigene Klinik, Recovery Systems, in Mill Valley, Kalifornien, genau gegenüber der Golden Gate Bridge von San Francisco.

1980, als ich mein erstes Beratungsprogramm leitete, festigte sich bei mir die Vermutung, dass bei den Fällen, die nicht auf unsere intensiven Programme mit Psychotherapie und geistigem Beistand anzusprechen schienen, schlechte Ernährung eine Rolle spielte. Unsere weniger erfolgreichen Patienten waren oft »emotionale Esser«. Entweder konsumierten sie viele

Kekse, Eiscreme, Chips und Fastfood oder sie ließen Mahlzeiten ausfallen und tranken viel Kaffee und koffeinhaltige Getränke. Ich stellte Ernährungswissenschaftler ein, die die Möglichkeit einer Verbindung zwischen Gefühlslage und Nahrung erforschen sollten. Schon bald begriffen wir, dass wir kurz vor einem gewaltigen Durchbruch standen. Klienten, die wir davon überzeugen konnten, dreimal am Tag viel Eiweiß und frisches Gemüse zu essen sowie Koffein, Süßes und modifizierte Stärke wie Weißbrot und Nudeln zu vermeiden, fühlten sich seelisch (und auch körperlich) *erheblich* besser. Wenn sie sich gut ernährten, konnten sogar diejenigen, die psychologisch sehr viel Arbeit vor sich hatten, Fortschritte in der Beratung machen, mit viel weniger Angst und Rückfällen. Die Patienten jedoch, die ihre Ernährung *nicht* umstellten, waren trotz neuer Kommunikationsfertigkeiten, Bewegung, langen Urlauben und moderaten Arbeitszeiten nicht annähernd so erfolgreich.

Diese Ergebnisse machten mir Mut, aber ich musste auch zugeben, dass es unabdingbar war, dass die Patienten, die es schafften, sich zehn Wochen konsequent daran zu halten, völlig auf ihr ungesundes »Schlechte-Laune-Essen« verzichten mussten. Für die meisten von ihnen bedeutete dies, zehn Wochen lang Heißhunger, Müdigkeit, Kopfschmerzen und nur langsam nachlassende Stimmungsschwankungen zu ertragen. Doch von großer Bedeutung ist auch, dass zu viele unserer Patienten einfach nicht durchhielten und sich wieder ihrem gewohnten schlechten Essen und den lähmenden Stimmungen hingaben.

Wir brauchten noch etwas anderes.

Die erstaunlichen Aminosäuren

Etwa zu dieser Zeit, Mitte der 80er Jahre, hatte ich an der University of North Texas von der Arbeit des Neurowissenschaftlers Dr. Kenneth Blum gelesen. Der erfolgreiche Forscher untersuchte den Gehirnstoffwechsel von Alkoholikern und Drogenabhängigen. Im Laufe dieser Arbeit bestimmte er einige Gene, die das Gehirn so beeinflussen konnten, dass es die Produktion seiner wirksamsten »Gute-Laune«-Substanzen verringerte und stattdessen die »Schlechte-Laune«-Substanzen produzierte, die die Versuchspersonen so suchtanfällig machten. Dr. Blums Untersuchungen erklärten die perplexen Gefühle von Angst, Wut und Depression, die chronischen Schlafstörungen und das fehlende Wohlbefinden, das so viele Abhängige sogar während der Genesung plagte. Er nannte es das »Reward Deficiency

Syndrome« – das »Belohnungsmangel-Syndrom«. Diese Erkenntnis war schon für sich alleine faszinierend, doch Dr. Blum machte eine weitere, noch bemerkenswertere Entdeckung. Er fand heraus, dass er die Schlechte-Laune-Gene überwinden konnte, indem er seinen Versuchspersonen einige Nahrungsergänzungsmittel verabreichte. Diese Gehirnnahrung, Aminosäuren genannt, sind Bestandteile von einfachen Proteinen, die man in der Nahrung findet. Sie konnten den genetisch falsch programmierten Gehirnstoffwechsel der Abhängigen sofort in Gang bringen und deren Stimmung radikal verbessern. Das Fazit: Die Abhängigen, die die Aminosäuren einnahmen, schafften es, sich von Drogen und Alkohol fernzuhalten. Doch diejenigen, die keine Aminosäuren nahmen, hatten eine viermal höhere Rückfallrate.⁷

Ich war sehr begeistert, nachdem ich Dr. Blums Studien durchgesehen hatte. Ich hatte das Gefühl, dass die Aminosäuren der fehlende Bestandteil in meinem sich immer weiter entwickelnden Ernährungstherapieprogramm waren. Da diese Zusätze identisch mit denen waren, die man in der Nahrung findet, und anders als Medikamente nicht fremd für den menschlichen Körper sind, konnten meine Ernährungswissenschaftler und ich sie guten Gewissens empfehlen. Es war zweifellos einen Versuch wert.

Die Kombination aus Ernährungstherapie und Psychotherapie

Schon früh entschied ich mich dafür, die Aminosäuren drei Frauen zu geben, die mit Bulimie zu kämpfen hatten, einer Essstörung, die normalerweise sehr schwierig zu behandeln ist. Als sie zu uns in die Klinik kamen, hatten sie alle schon einige Zeit in der Psychotherapie sehr hart an sich gearbeitet, jedoch bisher ohne Fortschritte. Wie die meisten Bulimiker waren sie depressiv, zwangsgestört und selbstkritisch. Alle standen jedoch mitten im Berufsleben und waren verheiratet. Eine der drei Frauen war 26 Jahre alt und glücklich verheiratet, die zweite war 35 und in ihrer Ehe unglücklich. Die dritte Frau war 48 Jahre alt und hatte Eheprobleme, wobei sie sich aber zusammen mit ihrem Ehemann dazu entschlossen hatte, daran zu arbeiten.

Zusätzlich zu der Einnahme der Aminosäuren haben sich diese Frauen selbst dazu verpflichtet, an unserem Standardprogramm teilzunehmen. Dieses basiert auf eiweiß- und gemüsereicher sowie kohlenhydratreduzierter Ernährung verbunden mit Psychotherapie. Ich war erstaunt, wie die

Aminosäuren den Entwicklungsprozess jeder Patientin beschleunigten. Verbesserungen der Gefühlslage, die zu erreichen normalerweise Monate gedauert hätte, setzten bei den Frauen bereits nach wenigen Tagen ein. Innerhalb von zwei Wochen mit den Aminosäuren haben sich alle drei Frauen von ihrer Besessenheit vom Essen und den meisten der damit verbundenen Stimmungsprobleme befreit, und es wurde immer besser. Nach ein paar Monaten mit den Aminosäuren hatte die glücklich verheiratete Frau all ihre Ziele erreicht und wurde aus der Therapie entlassen, frei von Bulimie und Stimmungsschwankungen. Die unglücklich verheiratete Frau fing an, eine intensive und produktive Therapie zu besuchen, nachdem sie jahrelang durch die Bulimie zu sehr geschwächt war, um eine Psychotherapie konstruktiv nutzen zu können. Nach der Ernährungsumstellung war sie im Stande, sich durch ihre Ängste zu arbeiten, ihren Ehemann zu verlassen und sich für sich selbst ein glückliches Leben aufzubauen. Die dritte Frau hatte das Gefühl, eine individuelle Therapie sei nicht mehr nötig (sie war seit Jahren in Therapie gewesen), begann jedoch eine Paartherapie – mit Erfolg. Alle drei Frauen machten nach sechs Monaten noch immer bedeutende Fortschritte und fingen an, die Aminosäuren abzusetzen. Ihre Therapeuten waren sprachlos, genau wie wir.

Mehr als 15 Jahre und einige Tausend Patienten später sind die Aminosäuren noch immer unsere effektivste Waffe gegen die unechten Emotionen. Wir haben durchweg feststellen können, dass sie nicht nur die Gemütslage beinahe augenblicklich verbessern, sondern auch die Psychotherapie beschleunigen. Eine Person, die sich gut ernährt und eine Ausbalancierung der Gehirnstoffwechsel hinter sich hat, schafft es schneller, gründlicher und erfolgreicher, psychologische und emotionale Hürden zu überwinden. Nicht nur, dass unsere Patienten, die ein »Gehirntuning« hinter sich haben, schneller Zugang zu einschneidenden Erinnerungen fanden, sie konnten auch besser mit diesen Erinnerungen umgehen und waren nicht länger gelähmt durch die biochemisch aufgebauchten Gefühle von Angst, Schuld oder Schmerz.

Der Effekt einer durch Ernährung stabilisierten Gemütslage auf die Beziehungen unserer Patienten war ebenfalls enorm. Ich werde niemals die erste Familie vergessen, deren Behandlung bei uns sowohl aus Psychotherapie als auch aus einer Ernährungstherapie bestand. Ein Vater und eine Mutter kamen zu uns, da sie sich Sorgen um ihren 14-jährigen Sohn machten. Er litt unter Aufmerksamkeitsdefiziten, Depressionen und so starken Kopfschmerzen, dass er deshalb oft nicht zur Schule gehen konnte. Schon bald

war es offensichtlich, dass auch der Vater ernste Probleme hatte. Er litt unter Kontrollzwang und war ausfallend. Obwohl sie in der Vergangenheit bereits viele Male Familienberatung in Anspruch genommen hatten, hatte sich die Situation zunächst nicht verbessert. Nach ein paar Sitzungen wurde deutlich, dass sich der Vater eigentlich völlig seiner Familie verschrieb, jedoch *unfähig* war, seine bedenklichen wütenden Gefühle zu kontrollieren. Ich schlug vor, dass er sich mit demselben Ernährungsberater treffen sollte, der bei uns auch seinen Sohn betreute. Er stimmte zu, da er selbst beobachten konnte, dass die Kopfschmerzen seines Sohnes durch die Ernährungsumstellung gelindert wurden und dass sich seine Stimmungslage und die Konzentrationsfähigkeit durch die Aminosäuren verbesserten. Als auch der Vater anfang, Aminosäuren zu nehmen, erfolgte die Veränderung umgehend und in gewaltigem Ausmaß: Sein zwanghaftes, aufbrausendes Verhalten verflog gänzlich, sehr zum Erstaunen und der Erleichterung seiner Frau und seines Sohnes. Die Familientherapie verlief sehr konstruktiv, da alle Familienmitglieder, befreit von ihren unechten Emotionen, einander endlich zuhören und antworten konnten. Interessanterweise benötigte der Vater eine zusätzliche Psychotherapie, um sich mit seiner neuen emotionalen Art zu arrangieren, besonders im Berufsleben, wo seine aggressive Persönlichkeit zu seinem Markenzeichen geworden war.

1995 hatten unsere Mitarbeiter die Idee, dass unsere Patienten die potentiell hilfreichen Aminosäuren während ihrer Ersteinschätzung direkt bei uns vor Ort einnehmen sollten. Demzufolge waren wir tatsächlich anwesend, als die Aminosäuren wirkten, was normalerweise innerhalb von fünfzehn Minuten geschah. Wir beobachteten die Patienten und freuten uns, als Hunderte von ihnen ihre trügerischen Emotionen von Anspannung, Gleichgültigkeit, Reizbarkeit und emotionalem Schmerz direkt vor unseren Augen ablegten. Das Wort, das unsere Patienten immer wieder gebrauchten, um diese Erfahrung zu beschreiben, war »unglaublich«. Hinzu kommt, dass unsere Patienten die Aminosäuren normalerweise über einen Zeitraum von nur drei bis zwölf Monaten einnehmen müssen. Danach ist die Korrektur ihrer Stimmungskemie üblicherweise abgeschlossen. Sie müssen jedoch weiterhin viel Eiweiß, Gemüse und andere frische Vollwertkost essen und die wichtigen Nahrungsergänzungsmittel in Form von Vitaminen, Mineralien und Fettsäuren einnehmen.

Wie schalten die Aminosäuren unechte Emotionen aus und erwecken echte Emotionen?

Hier liegt das Geheimnis: Es gibt 22 verschiedene Arten von Aminosäuren, die in eiweißreicher Nahrung wie Hähnchen, Fisch, Rindfleisch, Eiern und Käse vorkommen. Sie haben vielleicht schon von ihnen als Bausteine der Proteine gehört. Jede Aminosäure hat ihren eigenen Namen und ihre spezifischen Aufgaben. Nur wenige, ganz bestimmte Aminosäuren können jedoch als »Kraftstoff« für die vier sogenannten Stimmungsmotoren des Gehirns dienen. Lediglich fünf oder sechs dieser Aminosäuren, die ergänzend eingenommen werden, können effektiv alle vier Mängel im Gehirn, die die unechten Emotionen verursachen, beheben.

Jeder der vier Stimmungsmotoren in Ihrem Gehirn benötigt einen anderen Aminosäurekraftstoff. Je schwieriger zugänglich dieser Kraftstoff ist, desto mehr Symptome unechter Emotionen können Sie entwickeln. Es stellt sich die Frage, wie viel »Benzin« Sie in jedem Ihrer Motoren haben. Woher wissen Sie, wann es knapp wird? Wie können Sie es wieder auffüllen? Welche Aminosäuren benötigen *Sie* für Ihr Gehirn? Wo sind sie erhältlich? Wie lange wird es dauern? Bald werden Sie lernen, welche die beste Nahrung für Ihr Gehirn ist und wie Sie die Aminosäuren finden und nutzen, die all Ihre emotionalen Motoren sofort in Gang bringen und sie am Laufen halten.

Die vier Gefühlserzeuger in Ihrem Gehirn werden »Neurotransmitter« genannt. Manche ihrer genauen Bezeichnungen werden Ihnen mit Sicherheit bekannt vorkommen: Serotonin, Katecholamine, GABA und Endorphin. Jeder dieser vier Neurotransmitter hat einen deutlich unterschiedlichen Effekt auf Ihre Gemütslage, stark abhängig von der Verfügbarkeit seiner einzelnen Aminosäuren.

Ein gut mit Aminosäuren versorgtes Gehirn erzeugt echte Emotionen: Abhängig von Ihren Lebensumständen fühlen Sie sich emotional generell positiv, wenn der Spiegel der entsprechenden Neurotransmitter hoch ist.

Ein unzureichend mit Aminosäuren versorgtes Gehirn erzeugt unechte Emotionen: Wenn einer Ihrer Neurotransmitter-Spiegel zu tief sinkt, tendieren Sie dazu, infolgedessen eine bestimmte Reihe von fehlerhaften Emotionen zu entwickeln.

Haben sich einmal solche unechten Emotionen entwickelt, können ihre Standardsymptome immer wieder kommen und gehen, stärker und schwächer werden oder einfach gleich bleiben. Was auch immer der Fall ist, die

Der echte und unechte emotionale Stoffwechsel Ihres Gehirns

- ✦ Ist Ihr *Serotoninspiegel* hoch, sind Sie positiv, selbstsicher, flexibel und entspannt.
- Sinkt Ihr *Serotoninspiegel* ab, neigen Sie zu einer negativen Einstellung, Zwangsverhalten, Besorgnis, Reizbarkeit und Schlaflosigkeit.
- ✦ Ist Ihr *Katecholaminspiegel* hoch, fühlen Sie sich energiegeladen, optimistisch und munter.
- Ist Ihr *Katecholaminspiegel* niedrig, können Sie in flaue, lethargische Traurigkeit verfallen.
- ✦ Ist Ihr *GABA-Spiegel* hoch, sind Sie gelassen und stressfrei.
- Ist Ihr *GABA-Spiegel* niedrig, sind Sie aufgeregt, gestresst und überfordert.
- ✦ Ist Ihr *Endorphinspiegel* hoch, sind Sie voller angenehmer Emotionen von Behaglichkeit, Freude und manchmal sogar Euphorie.
- Sind Ihre *Endorphine* fast aufgebraucht, kann es sein, dass Sie während der Werbung anfangen zu weinen und dass Sie allzu leicht verletztlich sind.

benötigten Aminosäuren, als Nahrungsmittelergänzung eingenommen, können zuverlässig, sicher und schnell jede Spur unserer vier Typen unechter Emotionen vertreiben, indem die Spiegel aller vier wesentlichen Neurotransmitter erhöht werden.

Glücklicherweise ist jede Aminosäure, die Sie benötigen werden, einfach zu finden und in einem Reformhaus oder einer Drogerie in Ihrer Nähe, per Telefon oder über das Internet erhältlich.

Warum sind Ihre Stimmungsbatterien fast leer?

Haben Sie unechte Emotionen geerbt? Manche von uns tolerieren die gleichen widrigen Umstände mit viel mehr Gelassenheit als andere. In fünfzig Jahren hat meine Mutter unter anderem Stress in der Ehe, Polio, Krebs, Erkrankungen von Herz, Gallenblase und Schilddrüse mit Hilfe von Freude, Entschlossenheit, Humor, Mut und Selbstlosigkeit ertragen. Sie war selten

niedergeschlagen, gereizt oder ängstlich. Was also war ihr Geheimnis? Sie hatte zwei: Zum einen erbte sie den ausgeglichenen Gehirnstoffwechsel ihrer Mutter, und zum anderen aß sie immer viel Eiweiß, was diese Balance aufrechterhielt.

Haben Sie Gute-Laune-Gene geerbt? Bei vielen von uns ist das nicht der Fall. In all den Jahren stellten uns viele unserer Patienten ihre Eltern, Geschwister und Kinder vor, die ähnliche Symptome unechter Emotionen, wie auch sie selbst sie hatten, aufwiesen. Eine schnelle Aufbesserung mit Aminosäuren und eine Anpassung der Ernährung waren oft schon alles, was nötig war, um die Gemütslage wieder zu richten. Diese Erfahrungen lehrten mich, wie häufig unechte Emotionen innerhalb von Familien auftreten.

Denken Sie, dass es *Absicht* von Ihrem Vater war, unerträglich gewesen zu sein, oder dass Ihre Mutter bei jeder Aufregung anfängt zu weinen, weil sie *schwach* ist? Solche Fragen habe ich gelernt zu stellen, wenn ich herausfinden wollte, welche Typen negativer Stimmung in den Familien vorkamen. Meine Patienten fanden ihre Antworten oft unerwartet befreiend: *Anna hasste es, ihre Reizbarkeit mit der Wut ihres Vaters zu vergleichen. Als sie jedoch begriff, dass sie beide einen Mangel in ihrem Gehirnstoffwechsel teilten, entwickelte sie schließlich neues Mitgefühl für ihn und weniger von dem verletzten Gefühl, dass seine Brutalität persönlich gegen sie gerichtet war.*

Wir alle kennen Familien, in denen jeder eher gelassen ist, und andere, von denen niemand einen Gang zurückschalten kann; aufgeschlossene, fröhliche Familien und schüchterne, ruhige Familien; besorgte, perfektionistische Familien sowie liederliche und energielose Familien. Fragen Sie sich selbst, wenn Sie dieses Buch lesen: »Teile ich mit jemandem aus der Familie meine guten Eigenschaften?« »Sind wir die gleichen Typen, wenn es um unechte Emotionen geht?« Aber machen Sie sich keine Sorgen, Sie müssten sich mit dieser Stimmungslage abfinden. Obwohl wir bisher dachten, genetische Merkmale seien unveränderbar, kann im Falle der Gemütslage eine genetische Programmierung mit Hilfe von Aminosäuren und anderen Nährstoffen erstaunlich einfach umprogrammiert werden.

Liegt es an Ihrer Ernährung? Ungeachtet Ihrer Gene, es sei denn, Ihre für die Stimmung zuständigen Gene sind wirkungslos, ist gute Ernährung unerlässlich. Es ist kein Zufall, dass die Generation unserer Großeltern eine fröhlichere Gesinnung hatte als wir, obwohl sie sicherlich durch Kriege, Wirtschaftskrisen, Krankheiten und anderem Elend viel miterleben musste. Tatsache ist, dass ihre Ernährung besser war. Sie hatten das Glück, vor der

Junkfood-Invasion aufzuwachsen und bevor sich kalorienarme Ernährung zu einem Lebensstil entwickelte. Sie aßen »drei anständige Mahlzeiten« am Tag, darunter viel eiweißreiche Nahrung wie Rindfleisch, Hähnchen, Fisch, Eier und Käse. Warum ist gerade diese Ernährung so wichtig? Weil unsere vier Neurotransmitter ausschließlich aus den Aminosäuren gebildet werden können, die man in eiweißreicher Nahrung findet.

Proteine sind jedoch nicht das einzige, was wir brauchen. Wir benötigen auch einen guten Vorrat an Vitaminen und Mineralien, um dieses Wunder geschehen zu lassen. Sie kommen in frischem Obst und Gemüse vor, welches unsere Großeltern in großen Mengen aßen, woran es aber der heutigen Standardernährung der Menschen in der westlichen Welt mangelt.

Außerdem gibt es noch etwas, das Sie vielleicht schockieren wird. Wenn wir nicht genug von den richtigen *Fetten* essen, werden wir nicht in der Lage sein, diese natürlichen Stimmungsaufheller zu nutzen. Unsere Großeltern aßen Unmengen der Fette, die wir nicht mehr essen, wie beispielsweise Butter, und sie hatten weitaus weniger mit Herzleiden, Krebs und Depressionen zu kämpfen als wir. (Mehr von dieser faszinierenden Geschichte in Kapitel 8.)

Nun gibt es auch noch den Junkfood-Faktor. Kommerzielle Lebensmittelverarbeitung entzieht der Nahrung die wichtigen Nährstoffe, die für die Bildung und Wirkung der Neurotransmitter im Gehirn notwendig sind.

Diese Schlechte-Laune-Nahrung, einschließlich Weißbrot, Nudeln, gezuckerten Müslis, Cornflakes und Snacks, Frittierfette, gehärteten Fette, Koffein und sogar der künstlichen Süßstoffe in Diätgetränken, kann tatsächlich die Anstrengungen des Gehirns beeinträchtigen, gute Laune zu erzeugen. Sie können nicht Zucker oder eine andere dieser belastenden Substanzen in Ihren »Stimmungstank« füllen und dann eine ruhige, emotionale Gefühlsfahrt erwarten.

Liegt es an Ihrem Lebensstil? Auch unser moderner Lebensstil ist mitverantwortlich für die grassierende Unausgeglichenheit der Gefühlslage. Zu viel Stress, besonders im abwechslungsreichen 21. Jahrhundert, kann die Gute-Laune-Neurotransmitter des Gehirns aufbrauchen, es geradezu auszehren. Ein gesunder Schlaf, ausreichende Entspannung und angemessene Pausen sind ausschlaggebend für die Wiederherstellung eines optimalen Spiegels der Gute-Laune-Substanzen. Doch diese einfachen stärkenden Mittel gehen in unserer »Laufen-bis-zum-Umfallen«-Kultur verloren.

Liegt es an Ihren Hormonen? In unserer Klinik haben wir, als wir auf neue Probleme der Gemütslage gestoßen sind, immer wieder neue, verblüf-

fende Wege gefunden, unechte Emotionen zu verbessern. Die wichtigste Lektion, die wir gelernt haben, zusätzlich zu der, wie man die vier gefühlserzeugenden Neurotransmitter des Gehirns auftankt, war die über die Hormone. Ob es sich um die zwei Schilddrüsenhormone, die mehr als 30 Nebennierenhormone oder die drei Sexualhormone Östrogen, Testosteron und Progesteron handelt, ihre Auswirkungen auf Ihre Stimmungslage kann enorm sein. Ohne die ausreichende Menge all dieser zusammenarbeitenden Hormone können die Neurotransmitter blockiert werden. Für die Befreiung Ihres für die Emotionen verantwortlichen ist es vielleicht nötig, einen Feldzug gegen das Ungleichgewicht Ihrer Hormone zu beginnen und so aususchalten, was Ihre wahren Emotionen unterdrückt.

Aber seien Sie nicht eingeschüchtert, ich werde Ihnen zeigen wie.

Ist eine Stimmungskorrektur das Richtige für Sie?

Am 13. November 2000 hielt ich eine Präsentation auf einer Wissenschaftskonferenz in San Francisco über die Gemütslage und das Gehirn.⁸ Meine Mitarbeiter und ich wurden gebeten, die Akten von einhundert zufällig ausgewählten Patienten noch einmal durchzusehen, die mit erheblichen Problemen des Gemütszustandes zu uns in die Klinik gekommen waren. 98 dieser Patienten berichteten von bedeutenden Verbesserungen ihrer Gefühlslage innerhalb von zwei Wochen, die meisten innerhalb der ersten 24 bis 48 Stunden, nachdem sie mit der Einnahme der Aminosäuren, der wesentlichen Nahrungsgänzungsmittel und der Gute-Laune-Nahrung begonnen hatten, über die Sie in diesem Buch noch lesen werden. Zwölf Wochen später hatten 83 von ihnen diese Verbesserungen aufrechterhalten oder sogar übertroffen. *Die Depressionen, Ängste, die Übersensibilität und der Stress, die sie hauptsächlich zu uns gebracht hatten, waren verschwunden.*

Sie können erwarten, die gleiche Art von Erleichterung von Ihren eigenen unechten Emotionen zu erfahren, und das ebenso schnell. Am Ende werden Sie die gleichen Techniken benutzen. Wie Sie gesehen haben, wurden viele der Ernährungsstrategien, die ich entdeckt habe, entwickelt, während ich Behandlungsprogramme für Suchterkrankungen und Essstörungen leitete. Anschließend bekamen sie bei einigen sehr ernsten Fällen von unechten Emotionen ihren letzten Schliff. Wenn die Stimmungskorrektur bei diesen Patienten funktionierte, ist es sehr wahrscheinlich, dass dies auch bei Ihnen der Fall sein wird.

Eine Stimmungskorrektur ist nicht für jeden das Richtige. Ich wünschte,

ich könnte sagen, dass wir in unserer Klinik gelernt haben, wie man *alle* Fälle von unechten Emotionen aus der Welt schaffen kann. Doch das kann ich nicht. Wir haben nur sehr wenig Erfahrung damit und spezialisieren uns auch nicht auf schwere Fälle unechter Gemütszustände, wie beispielsweise Autismus, Psychose, bipolare Störung, brutale Wut oder Paranoia, – biochemische – Ungleichgewichte, die allgemein als psychische Erkrankung bezeichnet werden. Andere Klinikmitarbeiter hatten bereits Erfahrung mit der Behandlung dieser Leiden mit Hilfe natürlicher Therapien, manchmal sehr erfolgreich. Empfehlungen dazu, wie man Fachärzte für Allgemeinmedizin, Kliniken, Bücher und Websites ausfindig macht, die Ihnen dabei helfen können, auf natürliche Weise Gemütsstörungen zu behandeln, die die Stimmungskorrektur nicht anspricht, finden Sie im Anhang. Wenn Sie derartige Probleme haben, benutzen Sie die Nahrungsergänzungsmittel, die in diesem Buch empfohlen werden, bitte *nicht*, ohne vorher mit einem Fachmann gesprochen zu haben. Sie könnten Ihr jeweiliges biochemisches Ungleichgewicht sogar noch verschlimmern.

Der Weg zu Ihrer eigenen Stimmungskorrektur

Der erste Schritt in Ihrer Stimmungskorrektur, genau wie der erste Schritt bei jeder erfolgreichen Reparatur, ist es *herauszufinden, was in Ordnung gebracht werden muss*. Im nächsten Kapitel können Sie damit beginnen, die Einzelheiten in Angriff zu nehmen, indem Sie den vierteiligen Stimmungstyp-Fragebogen ausfüllen. Nachdem Sie die Erstellung Ihres Profils unechter Emotionen abgeschlossen haben, können Sie mit den entsprechenden Kapiteln weitermachen und mit der Freude und Erleichterung, Ihre eigene persönliche Stimmungskorrektur mitzuerleben.

Sobald Sie Ihre unechten Emotionen einmal endgültig aus der Welt geschafft haben, werden Sie dazu in der Lage sein, Psychotherapie für Ihre *echten* emotionalen Probleme aus Ihrer Vergangenheit oder aktuelleren Schwierigkeiten zu nutzen. Falls Sie sich dazu entschließen, weitere Beratung in Anspruch zu nehmen, werden Sie mit Sicherheit viel besser gerüstet sein, um effektive Arbeit zu leisten. Sie werden es auch als leichter empfinden, zu beten und zu meditieren, Sport zu treiben, sich auszuruhen und zu entspannen. Mit diesem reichen Spektrum Ihnen zur Verfügung stehender emotionaler, geistiger *und* physischer Hilfsmittel werden Sie in der Lage sein, was auch immer vor Ihnen liegt mit Stärke, Gelassenheit und einem Sinn für Humor zu begegnen.

2

KAPITEL 2

Bestimmen Sie Ihren Stimmungstyp

Der Stimmungstyp-Fragebogen

An der Wand unserer Klinik ist eine große Grafik angebracht, die alle Symptome der vier Typen der unechten Emotionen auflistet. Sobald unsere Patienten die Klinik betreten, wird ihr Blick auf diese Grafik gelenkt und verharret dann meist auch dort. Sie sind fasziniert von den Symptomen und der Aufteilung in vier verschiedene Gruppen. Man hört immer wieder Aussagen wie beispielsweise: »Ja, dieser Typ bin ich, aber der andere passt nicht zu mir«, oder »Oh, ich habe Symptome aus mehr als einer Gruppe«, oder »Was bedeutet es, wenn ich *alle* Symptome auf der *gesamten* Grafik habe?« Diese vermeintlich einfache Grafik war fünfzehn Jahre in Vorbereitung und basiert auf den Gesprächen mit Tausenden von Patienten und Hunderten Forschungsarbeiten, die es uns ermöglichten, jedes der Symptome der vier Typen Schritt für Schritt zu bestimmen. Der Fragebogen, den Sie ausfüllen werden, wurde auf diese Grafik abgestimmt.

Um Ihre eigenen Symptome der unechten Emotionen bestimmen zu können, kreisen Sie die Zahl ein, die neben jedem Symptom steht, das auf Sie zutrifft. Spielen Sie nichts herunter! Denken Sie wirklich darüber nach. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob eines der Symptome auch für Sie gilt, fragen Sie eine ehrliche Person, die Sie sehr gut kennt. Und bekommen Sie keine Angst, wenn Sie die meisten oder sogar alle der im Fragebogen aufgeführten Symptome haben. Vielen unserer Patienten geht es so. Dies wird auch kein Problem darstellen. Sie werden mit einer Kombination aus Aminosäuren und anderen Nährstoffen alle Symptome gleichzeitig angehen.

Wenn Sie alle vier Teile des Fragebogens durchgearbeitet haben, errechnen Sie die Punktzahl der jeweiligen Gruppe, um zu sehen, welchem Stimmungstyp (oder welchen Stimmungstypen) Sie entsprechen.

Der Stimmungstyp-Fragebogen

Kreisen Sie die Zahl (in Klammern) hinter jedem Symptom ein, mit dem Sie sich identifizieren. Errechnen Sie Ihre Gesamtpunktzahl in jedem Abschnitt und vergleichen Sie sie mit der Grenzpunktzahl. Ist Ihr Ergebnis oberhalb der Grenze, oder haben Sie zwar nur wenige der Symptome innerhalb einer Gruppe, die Sie (oder Ihnen nahe stehende Personen) jedoch grundsätzlich stören, dann lesen Sie im angegebenen Kapitel weiter.

Typ 1. Befinden Sie sich unter einer dunklen Wolke?

➡ *Mangel an Serotonin, unserem natürlichen Antidepressivum*

- Neigen Sie dazu, negativ zu denken, das Glas halb leer statt halb voll zu sehen? Haben Sie düstere, pessimistische Gedanken? (3)
- Sind Sie häufig besorgt oder verängstigt? (3)
- Haben Sie ein geringes Selbstwertgefühl, und mangelt es Ihnen an Selbstvertrauen? Sind Sie sehr selbstkritisch, und fühlen Sie sich schnell schuldig? (3)
- Haben Sie zwanghafte, immer wiederkehrende, wütende oder unnütze Gedanken, die Sie einfach nicht abschalten können, wenn Sie beispielsweise versuchen einzuschlafen? (3)
- Ist Ihr Verhalten häufig ein wenig, oder gar sehr zwanghaft? Sind Veränderungen und flexibel sein für Sie schwierig? Sind Sie ein Perfektionist oder ein Kontrollfreak? Ein Computer-, Fernseh- oder Arbeitssüchtiger? (3)
- Mögen Sie absolut kein schlechtes Wetter oder haben Sie eine eindeutige Winterdepression (SAD)? (3)
- Sind Sie häufiger gereizt, ungeduldig, ausfallend oder wütend? (2)
- Sind Sie eher schüchtern und ängstlich? Werden Sie nervös oder bekommen Sie Panik bei Höhe, Flügen, geschlossenen Räumen, öffentlichen Auftritten, Spinnen, Schlangen, Brücken, Menschenmengen, beim Verlassen des Hauses oder in ähnlichen Situationen? (3)
- Hatten Sie schon einmal Angstzustände oder Panikattacken (Ihr Herz rast, das Atmen fällt schwer)? (2)
- Sind Sie hyperaktiv? Leiden Sie an ADHS, mit der Betonung auf dem »H«? (2)
- Sind Sie eine Nachteule, oder finden Sie es oft schwierig, einzuschlafen, obwohl Sie es wollen? (3)
- Wachen Sie aufgrund unruhigen oder leichten Schlafs mitten in der Nacht auf oder sind Sie morgens zu früh wach? (2)

- Haben Sie nachmittags oder abends (jedoch nicht früher am Tag) regelmäßig Appetit auf süße oder stärkehaltige Snacks, Alkohol, Drogen oder andere abhängig machende Substanzen? (3)
- Bringt Ihnen Sport Erleichterung von irgendeinem der oben genannten Symptome? (2)
- Litten Sie einmal unter Fibromyalgie (unerklärlichen Muskelschmerzen) oder unter MAP (Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Kiefergelenks und der Kiefermuskulatur)? (3)
- Hassen Sie heißes Wetter? (3)
- Leiden Sie unter PMS oder sind Sie durch die Menopause bedingt launisch (insbesondere Wut oder negatives Denken)? (2)
- Hatten Sie jemals Suizidgedanken oder -pläne? Selbstverletzungsgedanken oder -handlungen? (3)
- Hat Ihnen jemals ein auf Serotonin wirkendes Antidepressivum geholfen? (4)

Gesamtpunktzahl: _____

Ist Ihre Punktzahl bei Typ 1 höher als 15, lesen Sie Kapitel 3.

Typ 2. Fühlen Sie sich »bla«?

➡ *Mangel an natürlichen Stimulanzen wie Noradrenalin und dem Schilddrüsenhormon*

- Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen, auf eine flaue, gelangweilte, apathische Art und Weise – die hier kurz als »Bla«-Depression bezeichnet werden soll? (3)
- Haben Sie wenig körperliche und geistige Energie? Fühlen Sie sich häufig müde, und müssen Sie sich zum Sport zwingen? (2)
- Befinden sich Ihr Antrieb, Enthusiasmus und Ihre Motivation eher an einem Tiefpunkt? (2)
- Haben Sie Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren? Leiden Sie an ADS? (3)
- Benötigen Sie viel Schlaf? Brauchen Sie lange, um morgens aufzuwachen? (3)
- Frieren Sie schnell? Haben Sie kalte Hände oder Füße? (3)
- Neigen Sie zu schneller Gewichtszunahme? (2)
- Haben Sie das Bedürfnis, sich mit viel Kaffee oder anderen »Aufputzmitteln« wie Schokolade, Light-Getränken, Diätpillen, Adderall, Ritalin oder Kokain aufzumuntern und zu motivieren? (3)

Gesamtpunktzahl: _____

Ist Ihre Punktzahl bei Typ 2 höher als 6, lesen Sie Kapitel 4.

Typ 3. Ist Stress Ihr Problem?

➡ *Mangel an beruhigendem GABA, stabilisierendem Blutzucker und Leistungsfähigkeit der Nebennieren*

- Fühlen Sie sich häufig überarbeitet, unter Druck bzw. unter Zeitdruck gesetzt? (3)
- Haben Sie Probleme damit, sich zu entspannen, zu lockern oder einzuschlafen? (1)
- Neigen Sie zu Verspannungen und Versteifungen? (1)
- Sind Sie schnell aufgebracht, frustriert oder eingeschnappt, wenn Sie unter Stress stehen? (2)
- Fühlen Sie sich häufig überfordert oder so, dass Ihnen einfach alles zu viel wird? (3)
- Fällt es Ihnen schwer, einen Gang zurückzuschalten, zu meditieren oder zu beten? (2)
- Fühlen Sie sich gelegentlich schwach, zitterig oder gereizt? (2)
- Fühlen Sie sich spürbar schlechter, wenn Sie eine Mahlzeit auslassen, eine zu lange Zeit ohne zu essen verbringen oder viel süße und stärkehaltige Nahrung zu sich nehmen? (3)
- Reagieren Sie empfindlich auf helles Licht, Lärm oder chemische Dämpfe? Tragen Sie häufig eine Sonnenbrille? (3)
- Konsumieren Sie Tabak, Alkohol, Essen oder Drogen, um zu entspannen und sich zu beruhigen? (2)

Gesamtpunktzahl: _____

Ist Ihre Punktzahl bei Typ 3 höher als 9, lesen Sie Kapitel 5.

Typ 4. Reagieren Sie zu empfindlich auf die Leiden des Lebens?

➡ *Mangel an schmerzstillenden Endorphinen*

- Schätzen Sie sich oder schätzen andere Sie als übersensibel ein? Trifft Sie seelischer oder vielleicht auch körperlicher Schmerz sehr hart? (3)
- Sind Sie schnell den Tränen nahe bzw. weinen Sie schnell, z. B. auch während der Fernsehwerbung? (2)
- Vermeiden Sie es, sich mit schmerzhaften Problemen auseinanderzusetzen? (2)
- Finden Sie es schwierig, mit Verlusten zurechtzukommen oder Trauer zu bewältigen? (3)
- Haben Sie schon sehr viel physischen oder psychischen Schmerz ertragen müssen? (2)

- Erhoffen Sie sich Freude, Trost, Belohnung, Vergnügen oder Betäubung, wenn Sie sich etwas gönnen wie etwa Schokolade, Latte Macchiato, Brot, Wein, Liebesromane, Drogen, Tabak oder Schmerztabletten? (3)

Gesamtpunktzahl: _____

Ist Ihre Punktzahl bei Typ 4 höher als 6, lesen Sie Kapitel 6.

X Geschichten aus dem wahren Leben der vier Stimmungstypen und ihren unechten Gefühlen

Cara litt definitiv unter Serotoninmangel. Sie war der typische Fall mit den »dunklen Wolken«. Ihr mangelte es schon immer an Selbstvertrauen. Dennoch war sie eine Macherin, ihre Wäscheschublade penibelst geordnet, und ihr Chef schwärmte von ihren perfekten Projekten und Berichten (nicht, dass sie jemals mit sich selbst zufrieden war). Sie machte sich viele Sorgen und wachte nachts manchmal panisch auf. Vor Kurzem fing sie an, sich niedergeschlagen zu fühlen, und probierte daraufhin ein Antidepressivum aus. Obwohl es ihre Stimmung ein wenig verbesserte, kam sie mit den Nebenwirkungen nicht zurecht. Cara versuchte es auch mit Therapie, hatte aber nicht viel zu erzählen. Sie kam aus einer warmherzigen Familie (obwohl ihre Mutter auch eine Schwarzseherin war), in der sich alle nahestehen, und auch ihr Erwachsenenleben verlief ziemlich gut. Sie war unglücklich, bis sie zu uns in die Klinik kam und ihr Stimmungsprofil erstellt wurde, was zeigte, dass fast alle Symptome von Typ 1 auf sie zutrafen! Sie ging mit einigen auf sie abgestimmten Nahrungsergänzungsmitteln wieder nach Hause und meldete sich am darauf folgenden Tag, um zu erzählen, dass sie seit Jahren nicht mehr so gut geschlafen und morgens solch gute Laune gehabt hatte.

Emma war zu lethargisch, um ihren Wäscheschrank aufzuräumen. Sie fühlte sich »bla«, die Art von energieloser Niedergeschlagenheit, die sie viel zu oft lustlos, träge und unkonzentriert werden ließ. Sie hatte genug von ihren schwachen, gedämpften Emotionen. Koffein brachte sie in Fahrt, aber sie wusste weder warum sie soviel davon benötigte, noch was sie dagegen tun konnte. Wir schon. Wir konnten sehen, dass sie

unsere Nahrungsergänzungsmittel benötigte, die das Gehirn am stärksten stimulieren. Fünfzehn Minuten, nachdem sie diese eingenommen hatte, konnten wir beobachten, dass sie sich immer mehr wie die Person fühlte, die sie eigentlich sein sollte: lebhaft, aufgeweckt und aufmerksam. Nach ein paar Monaten wurde dies zum Dauerzustand, nachdem mit Hilfe der Ernährung der Gehirnstoffwechsel wieder ausgeglichen war und ihre Schilddrüsenfunktion verbessert wurde.

Rob hatte viel Antrieb und Energie, war jedoch ein richtiger Stress-Typ. Jahrelange 60- bis 80-Stunden-Wochen, zu viel Kaffee und Fastfood, zu viele ausgelassene Mahlzeiten und außerdem noch ein ausgetragener Sorgerechtsstreit machten ihn zu einem angespannten, müden und erschöpften Wrack. Er war enorm ausgebrannt. Mit seinen neuen Anti-Stress-Mitteln und regulären Mahlzeiten war er in der Lage, ohne Probleme auf seinen Kaffee zu verzichten, seine Arbeitsstunden zu reduzieren und sich von nun an wieder wie ein Mensch zu fühlen.

Sam war hypersensibel. Er hatte sofort Tränen in den Augen, sobald er anfang, über irgendetwas Schmerzhaftes zu reden. Er vermied es, mit seiner Frau Probleme zu besprechen, weil er sich dabei viel zu unwohl fühlte. Stattdessen setzte er sich, um abzuschalten, mit einem Bier oder einem Teller voller Trostnahrung vor den Fernseher. Die Dinge fingen an sich zu verändern, seit wir ihm einige Präparate empfohlen hatten, die es ihm ermöglichten, besser mit Schmerz umgehen zu können und das Leben wieder viel mehr zu genießen (auch ohne Bier und Eiscreme). Als er dann nicht mehr übermäßig sensibel war, empfahlen wir ihm eine Paartherapie, welche er mittlerweile auch ertragen konnte und an der er schließlich sogar Gefallen fand.

Anleitung zur Stimmungskorrektur

Da Sie den Fragebogen ausgefüllt und damit Ihr Profil erstellt haben, haben Sie den ersten Schritt in der Stimmungskorrektur gemacht: Sie wissen, welche unechten Emotionen Sie haben und welcher Stimmungstyp (bzw. welche Stimmungstypen) Sie demnach sind. Mit dieser entscheidenden Information können Sie nun mit Schritt 2, »Wie Sie die vier häufigsten Stimmungsungleichgewichte beheben«, weitermachen. Dort werden Sie

die Ursachen für Ihre jeweiligen unechten Emotionen herausfinden und was man dagegen tun kann. Am Ende jedes Abschnittes des Fragebogens, neben Ihrer Punktzahl, finden Sie die Seitenzahl des Kapitels, in dem Sie mehr über Ihre Symptome und alles über die Lösungen für die Probleme Ihres bestimmten Stimmungstyps lesen können. Wenn Sie beispielsweise die Symptome von Abschnitt 3, »Befinden Sie sich unter einer dunklen Wolke?«, ankreuzen, landen Sie bei Kapitel 3, »Wie Sie die dunklen Wolken vertreiben«. Jedes Kapitel endet mit »Handlungsschritten«, die alle im Kapitel erwähnten Empfehlungen zusammenfassen, damit sie einfacher zu befolgen sind.

Wenn Sie bei sich entscheidende Symptome aus zwei, drei oder allen vier der Abschnitte im Fragebogen wiedererkennen, lesen Sie jedes der entsprechenden Kapitel. Wenn Ihre Punktzahl in allen Teilen unterhalb der Grenzen liegt, Sie dennoch maßgebliche Symptome haben, mit denen Sie sich identifizieren, schauen Sie sich das entsprechende Kapitel an, um mehr darüber zu erfahren.

Als nächstes machen Sie mit Schritt 3 weiter, »Erstellen Ihres Nährstoff-Therapie-Masterplans«. Dort werden Sie etwas über die Gute-Laune-Nahrung lernen, die den Kern Ihrer Ernährung ausmachen wird, und wie man die Schlechte-Laune-Nahrung vermeidet. Ich werde es Ihnen leichter machen, indem ich Ihnen einfache und leckere Menüs und Rezepte zur Verfügung stelle.

Schritt 3 beinhaltet auch einen Ergänzungsmittel-Masterplan, der Ihnen einige Schlüsselkomponenten Ihrer Stimmungskorrektur liefert. Am Anfang werden die grundlegenden Vitamine, Mineralien und anderen Nährstoffe beschrieben, von denen ich möchte, dass Sie sie zu einem ständigen Teil Ihres Lebens machen. Des Weiteren warnt es Sie auch vor allem, was für Sie dagegensprechen würde, ein bestimmtes Ergänzungsmittel einzunehmen. Schließlich liefert es noch eine Liste von allen individuellen Korrektur-Ergänzungsmitteln, die in jedem Kapitel des Buches empfohlen werden. Sie können sich die Liste kopieren und die Dinge markieren, die Sie für Ihren eigenen Nahrungsergänzungsmittel-Plan benötigen. Dann nehmen Sie diese Liste mit ins Geschäft, besorgen alles, was Sie brauchen, fangen mit der Einnahme der Präparate an, essen Ihre Gute-Laune-Nahrung und beobachten, wie sich Ihre unechten Emotionen davonmachen.

Während Sie sich durch Schritt 2 und 3 dieses Buches arbeiten, kann es sein, dass Sie noch andere Probleme des Gemütszustands an sich entdecken als die großen vier sowie eine für die Stimmung schlechte Ernährung.

Schritt 4, »Hilfe für individuelle Stimmungskorrektur-Projekte«, liefert die Antworten, falls Sie Fragen bezüglich Schlafstörungen, Suchtproblemen oder Alternativen zur Behandlung mit Antidepressiva haben.

Dieses Buch endet mit fünf Extra-Kapiteln voller hilfreicher Informationen. Hinweise zu Bezugsquellen finden Sie im Anhang. Die folgenden drei Extra-Kapitel geben Ihnen den detaillierten, fachlichen Rat, den Sie brauchen werden, um mit jeglichem hormonellen Ungleichgewicht umgehen zu können, das den Stimmungskorrektur-Prozess aufhält. Schließlich wird das Heißhunger-Extra-Kapitel einen kurzen Überblick über effektive Möglichkeiten geben, die Ihnen helfen können, falls »emotionales Essen« ein spezielles Problem für Sie ist.

Wann sind Sie geheilt?

Das Gefühl, *geheilt* zu sein, sollte sich bei Ihnen bereits in der *ersten Woche* einstellen, wenn die Wirkung Ihres Nahrungsergänzungsmittel-Programms einsetzt. Irgendwann, in einigen Wochen oder Monaten, abhängig von Ihrem persönlichen biochemischen Bedarf, wird Ihr Korrektur-Prozess tatsächlich abgeschlossen sein. Sie werden die Ungleichgewichte korrigiert haben, die hauptsächlich für die unechten Emotionen verantwortlich waren. Danach werden Sie in der Lage sein, aus eigener emotionaler Kraft weiterzumachen. Also wird die Einnahme der individuellen Korrektur-Ergänzungsmittel eingestellt, und Sie werden sich auch ohne sie weiterhin genauso gut fühlen. Alles, was Sie tun müssen, um danach Ihr neues Wohlbefinden beizubehalten und einen Rückfall in falsche Gefühle zu vermeiden, wird darin bestehen, weiterhin viel *Gute-Laune-Nahrung* zu essen und ein paar wenige grundlegende Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich sehr schnell und auf eine angenehme Weise Ihrer unechten Emotionen entledigen können, und viel Freude daran, Ihr wahres emotionales Ich zu entdecken!