

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 Bezugquellen	405
Literaturverzeichnis	406
Register	425