

Inhalt

8 VORWORT

Wenn nichts mehr geht

12 TIPP 1

Frühe Anzeichen einer Depression oder eines Burnouts wahrnehmen

15 TIPP 2

Burnout und Depression haben viele Ursachen

19 TIPP 3

Burnout und Depression als chronische Entzündung verstehen

21 TIPP 4

Die Gemeinsamkeiten von Burnout und Depression kennen

24 TIPP 5

Wissen, was Burnout von Depression unterscheidet

27 TIPP 6

Depressionen bei Jugendlichen erkennen

29 TIPP 7

Babyblues und postnatale Depression unterscheiden können

31 TIPP 8

Depressionen bei chronischen Erkrankungen verstehen

34 TIPP 9

Depressionen im Alter wahrnehmen

36 TIPP 10

Alkohol und Cannabis sind keine Lösung

38 TIPP 11

Warnzeichen ernst nehmen: Schmerzen, Schwindel und Co.

41 TIPP 12

Wie psychischer Stress zu Depressionen und Burnout führt

44 TIPP 13

Wie aus unterdrückten Gefühlen Depressionen und Burnout werden

47 TIPP 14

Vom Trauma zum fehlenden Botenstoff

49 TIPP 15

Langzeitwirkungen von Antidepressiva

52 TIPP 16

Selbst aktiv werden, auch wenn es schwerfällt

Auslöser, die oft nicht beachtet werden

56 TIPP 17

Was dem Wachstumsfaktor für Nervenzellen schadet

58 TIPP 18

Reaktivierte Viren berücksichtigen

- 61 TIPP 19**
Wirkung der Darmbakterien
auf die Psyche ernst nehmen
- 63 TIPP 20**
Undichter Darm – undichtes
Gehirn
- 65 TIPP 21**
Warum Lebensmittelunverträglichkeiten Lebenskraft rauben
- 67 TIPP 22**
Fehlende Bausteine für die
Herstellung von Botenstoffen
aus dem Darm
- 71 TIPP 23**
Darmgesundheit beurteilen
- 74 TIPP 24**
Wie Entzündungen ins Gehirn
gelangen
- 77 TIPP 25**
Wie Schlafmangel dem Gehirn
schadet
- 79 TIPP 26**
Zu viel Schlaf ist auch nicht gut
- 82 TIPP 27**
Gefahrstoff Homocystein
beachten
- 84 TIPP 28**
Schilddrüsenprobleme in
Betracht ziehen
- 88 TIPP 29**
Was die Serotoninherstellung
stört
- 90 TIPP 30**
Wissen, wie Medikamente
Depressionen auslösen können
- 93 TIPP 31**
Störungen im Tryptophanabbau
erkennen

- 96 TIPP 32**
Zucker als Gefahrenstoff
bewerten
- 98 TIPP 33**
Insulinresistenz: Risikofaktor
für Burnout und Depressionen
- 101 TIPP 34**
Wissen, wie Energiekrisen auf
Zellebene zu Depression und
Burnout führen
- 103 TIPP 35**
Warum eine Fettleber Energie
und gute Laune raubt
- 105 TIPP 36**
Fette, die die Psyche belasten
- 107 TIPP 37**
Vegetarische und vegane Ernährung kritisch hinterfragen
- 110 TIPP 38**
Auf die Summe der Ursachen
kommt es an

Mit Ernährung Burnout und Depressionen heilen

- 114 TIPP 39**
Schritt für Schritt zur Heilung
- 116 TIPP 40**
Polyphenole und Ballaststoffe
für eine erhöhte BDNF-Bildung
- 118 TIPP 41**
Mit Obst und Gemüse
Darm und Gehirn heilen
- 120 TIPP 42**
Gemüse für verbesserte Signale
im Gehirn

- 122 TIPP 43**
Proteine für Wohlbefinden und Resilienz
- 125 TIPP 44**
Entzündungen reduzieren mit gutem Fleisch, Geflügel und Fisch
- 127 TIPP 45**
Low Carb gegen Insulinresistenz
- 130 TIPP 46**
Low Carb für epigenetische Veränderungen im Gehirn
- 132 TIPP 47**
Ketonkörper für mehr Energie und Leichtigkeit
- 135 TIPP 48**
Ketone gegen psychischen und oxidativen Stress
- 137 TIPP 49**
Empfehlenswerte Lebensmittel
- 141 TIPP 50**
Schrittweise zur Low-Carb-Ernährung
- 145 TIPP 51**
Fasten heilt
- 150 TIPP 52**
Individuelle Bedürfnisse beachten

Nahrungsergänzungsmittel gezielt zur Heilung einsetzen

- 154 TIPP 53**
Vitamin C gegen freie Radikale und Glutamat

- 157 TIPP 54**
Vitamin D für gesunde Nerventätigkeit
- 160 TIPP 55**
Vitamin B₁ für mehr Energie und gegen Angstzustände
- 162 TIPP 56**
Vitamin B₃ für Glück und Energie
- 164 TIPP 57**
Vitamin B₆ zur Regulierung des Nervensystems
- 166 TIPP 58**
Vitamin B₁₂ für die Bildung neuer Nervenzellen
- 169 TIPP 59**
Vitamin B₁₂, B₆ und Folsäure gegen erhöhte Homocysteinwerte
- 172 TIPP 60**
Cholin schützt Nervenzellen
- 174 TIPP 61**
Zink interagiert mit wichtigen Neurotransmittern
- 177 TIPP 62**
Magnesium für gute Nervenimpulse
- 179 TIPP 63**
Eisen für Neurotransmitter und Nervenzellen
- 181 TIPP 64**
Arginin, ein epigenetischer Schalter gegen Stress
- 183 TIPP 65**
Selen und Jod für die Schilddrüsenhormone
- 188 TIPP 66**
S-Adenosylmethionin (SAM) für ein gutes Gefühl

- 190 TIPP 67**
Tryptophan mit B-Vitaminen für Glück und Schlaf
- 193 TIPP 68**
Omega 3 wirkt auf sechs Arten heilsam
- 196 TIPP 69**
Johanniskraut, Kurkuma, Rhodiola rosea, Ginkgo und Ashwagandha nutzen

Sport ist essenziell

- 200 TIPP 70**
Mehr Energie durch Laufen
- 202 TIPP 71**
Den Körper ermüden
- 204 TIPP 72**
Laufen gegen Insulinresistenz
- 206 TIPP 73**
Mehr Muskeln, weniger Entzündungen
- 208 TIPP 74**
Laufend Mitochondrien erneuern
- 210 TIPP 75**
Laktat: ein natürliches Anti-depressivum
- 212 TIPP 76**
Sport lässt Nervenzellen wachsen
- 214 TIPP 77**
Das gute Gefühl nach dem Sport genießen
- 216 TIPP 78**
Kalt duschen für den positiven Kick

Anders denken – anders fühlen

- 222 TIPP 79**
Der Wille zur Veränderung
- 224 TIPP 80**
Achtsamkeit gegen negative Gedankenspiralen
- 227 TIPP 81**
Die Kunst, nicht zu reagieren
- 229 TIPP 82**
Langsam atmen gegen Stress
- 232 TIPP 83**
Mit Dankbarkeit zu einem guten Gefühl
- 234 TIPP 84**
Mit Meditation die Gehirnaktivität positiv verändern
- 236 TIPP 85**
Durch Konzentration Gedanken bewusst steuern
- 238 TIPP 86**
Meditation wirkt nur bei täglicher Anwendung
- 240 TIPP 87**
Hilfe durch Psychotherapie, Journaling, EMDR und systemische Aufstellungen
- 242 TIPP 88**
Stressfaktoren einfach abschalten
- 244 STICHWORTVERZEICHNIS**
- 249 QUELLEN**