

Einleitung 9

Psyche und Gehirn – »Neuronenmaschinerie« oder individueller Kosmos? 13

Die neomaterialistische Theorie 15

Die kosmische Philosophie 17

Die Seele als individuelle »geistig-psychische Matrix« 18

Die Fähigkeiten des Gehirns 21

Der Mensch hat drei Gehirne 21

Über Nervenzellen, Synapsen und Botenstoffe 35

Die körpereigenen Drogen des Menschen 39

Mikroanatomie der Seele 39

Der Mensch als Molekül 49

Das biochemische Äquivalent unserer Lebensenergie 57

Die »Drogenapotheke« im Menschen 75

Richtige Ernährung belebt die körpereigenen Botenstoffe 84

Endorphine nehmen den Schmerz und machen high 87

»Inneres Entzücken« – die göttlichen Cannabis-Botenstoffe 104

Das intelligenzprägende Acetylcholin 107

Adrenalin bringt Leistung –

Noradrenalin vertreibt Depressionen 117

Ruhig und angstfrei – das körpereigene Valium 127

Melatonin – Dornröschenschlaf mit Anti-Aging-Programm 134

Körpereigenes LSD – eine Reise in den Kosmos 136

Die Geheimnisse des Dopamins – künstlerische Kreativität
oder Wahnsinn? 144

Die biochemischen Wege der Depression und die Rettung
durch Serotonin 155

Oxytocin – mehrfach talentiertes Beziehungs- und
Kuschelhormon 163

Die klassischen Hormone – Stoffwechsel, Wachstum,
Sexualität 167

Mit Schilddrüsenhormonen schlank, schwungvoll, dynamisch 172

Kalzium – der kleinste, aber einer der mächtigsten
Neurotransmitter 173

Die lebenswichtige Funktion der Nebennieren 174

8	Blutzucker als Regulator des Lebens	177
	Fortpflanzung und sexuelle Lust	179
	Hypermann und Softie	181
	Das weibliche Ovarium – Hormonvielfalt wie im Gehirn	182
	Das hypothalamisch-hypophysäre System – die Dirigenten des hormonellen Zusammenspiels	184
	Stimmungsaufhellung durch Sonnenlicht	185
	Bei ADH-Mangel: Trinkmenge 40 Liter pro Tag	186
	Zu viel Wachstumshormon – Gigantismus oder ewige Jugend	188
	Neuorientierung in der Medizin	190
	Methoden zur Mobilisierung körpereigener Drogen	193
	Epilog	207
	Literaturhinweise	208
	Register	211