

# 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