

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

Grundlagen	9
------------------	---

Das Kontinuum der Gefühle	10
Normale Stimmungsschwankungen	11
Stimmung außer Kontrolle	13
Depressionen	16
Symptome der Depression ..	18
Ursächliche Faktoren	24
Die depressive Verstimmung ..	22
Verlauf und Prognose	26
Die depressive Episode	22
Antidepressive Therapien ..	27

Natürliche Antidepressiva	31
---------------------------------	----

Hormone	32
Schilddrüsenhormone	32
Dehydroepiandrosteron ...	40
Sexualhormone	35
Pregnenolon	42
Vitamine	43
Vitamin B ₁	43
Vitamin B ₁₂	53
Vitamin B ₃	45
Vitamin C	56
Vitamin B ₆	48
Vitamin D	58
Vitamin B ₉	50
Mineralstoffe	63
Calcium	63
Magnesium	70
Eisen	64
Selen	72
Lithium	69
Zink	73
Nähr- und Körperstoffe	75
Fettsäuren	75
Cholin	83
Aminosäuren	78
Antidepressive Naturstoffe	86

Antidepressiva-Alternativen	89
Pflanzliche Antidepressiva	90
Johanniskraut	90
Sibirischer Ginseng	92
Rosenwurz	94
Baldrian	95
Komplementäre Therapie	96
Aromatherapie	96
Homöopathie	99
Akupunktur	100
Lichttherapie	101
Schlafkuren	102
Schlafentzug	102
Schlafphasen- vorverlagerung	104
Stressabbau	105
Autogenes Training	105
Progressive Muskel- relaxation	108
Yoga	110
Meditation	111
Psychotherapie	113
Basispsychotherapie	113
Tiefenpsychologie/ Psychoanalyse	115
Verhaltenstherapie	116
Interpersonelle Psychotherapie	118
Gruppentherapie	119
Heilkünste	120
Musik	120
Bildende Kunst	121
Schreiben	122
Infoservice	123
Internetadressen	123
Selbsttests im Internet	123
Literatur	124
Register	125