

Vorwort	3
Grundlagen	9
Das Kontinuum der Gefühle	10
Normale Stimmungsschwankungen	11
Stimmung außer Kontrolle	13
Depression	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
Nähr- und Körperstoffe	32
Fettsäuren	32
Cholin	40
Aminosäuren	35
Vitamine	41
Vitamin B ₁	41
Vitamin B ₁₂	51
Vitamin B ₃	43
Vitamin C	54
Vitamin B ₆	46
Vitamin D	56
Vitamin B ₉	48
Mineralstoffe	61
Calcium	61
Magnesium	68
Eisen	62
Selen	70
Lithium	67
Zink	71
Hormone	73
Schilddrüsenhormone	73
Dehydroepiandrosteron	81
Sexualhormone	76
Pregnenolon	83
Antidepressive Naturstoffe	84
INFO: Die antidepressive Diät	86

Alternative Antidepressiva		89	
Heilkräuter		90	
Johanniskraut	90	Rosenwurz	94
Sibirischer Ginseng	92	Baldrian	95
Cannabis – ein Hanfgewächs		96	
Cannabis-Spezies und Wirkstoffe	97	Cannabinoide bei psychischen Störungen ...	102
Endocannabinoidsystem	97	Cannabinoide bei Depression	105
Cannabis-Medizin	101		
Heilpilze		107	
Aus der Pilzapotheke	109	Hericium – Igelstachelbart	119
Cordyceps – Puppen-Kernkeule	115	Psilocybe – psychoaktive Heilpilze	121
Reishi – Glänzender Lackporling	117		
Komplementäre Therapie		126	
Aromatherapie	126	Akupunktur	130
Homöopathie	129	Lichttherapie	131
Schlafkuren		132	
Schlafentzug	132	Schlafphasen-vorverlagerung	134
Stressabbau		135	
Autogenes Training	135	Yoga	140
Progressive Muskelrelaxation	138	Meditation	141
Heilkünste		143	
Musik	143	Schreiben	145
Bildende Kunst	144		
Psychotherapie		146	
Basispsychotherapie	146	Interpersonelle Psychotherapie	151
Tiefenpsychologie/ Psychoanalyse	148	Gruppentherapie	152
Verhaltenstherapie	149		
Infoservice		153	
Register		156	