

INHALT

AN DEN LESER UND DIE LESERIN 9

LIEBE IST DIE STÄRKSTE MEDIZIN,

DOSIERE SIE RICHTIG 13

BESTÄNDIGE DOPAMINQUELLEN 25

1. SINN 29

2. KREATIVITÄT 41

3. TRÄUME 53

ZUSAMMENFASSUNG DOPAMIN 61

SO GELINGT DER SCHNELLE DOPAMINBOOST 62

BESTÄNDIGER SEROTONINFLUSS 65

4. SICHERHEIT 67

5. ORDNUNG 83

6. ANERKENNUNG 94

ZUSAMMENFASSUNG SEROTONIN 112

ZEHN MÖGLICHKEITEN, DIE SEROTONIN-

AUSSCHÜTTUNG ZU STEIGERN 113

BESTÄNDIGE OXYTOCINQUELLEN 117

7. BERÜHRUNG 120

8. PRÄSENZ 130

9. DANKBARKEIT 141

ZUSAMMENFASSUNG OXYTOCIN 156

DIE HÜLLE DER BESTÄNDIGEN LIEBE 161

DIE SYMPTOME SIND NUR DER SICHTBARE
TEIL DES EISBERGS 163

10. DIE ERSTE SCHICHT: INNEHALTEN 164

11. DIE ZWEITE SCHICHT: ERNÄHRUNG 198

12. DIE DRITTE SCHICHT: BEWEGUNG 214

SCHLUSSWORTE 225

DANK 228

QUELLEN 230