

Inhalt

Einleitung:

Unser Steinzeit-Gehirn in der heutigen Zeit 9

Erster Teil: «Prozac-Mangel»: Raubbau am Gehirn

- 1 «Prozac-Mangel» – eine Volkskrankheit? 15
- 2 Tugend und Moral – die Rolle des Serotonins 28
- 3 Streß – das «überhitzte» Gehirn 44

Zweiter Teil: «Natürliches Prozac»

- 4 Lichttherapie:
 - Unser «finsteres Mittelalter» geht zu Ende 59
- 5 Melatonin: der natürliche Erbe des Serotonins 77
- 6 Optimaler Schlaf 92
- 7 Sport und Gehirn:
 - Aktivierung der Neuronen 110
- 8 Körper und Elektrizität 122
- 9 Vitamine, Mineralien und Aminosäuren 134
- 10 Die gute Seite von Cholesterin 145

11	Die Macht der Prostaglandine und unsere Ernährung	153
12	Essentielle Fette	163
13	Die Ernährung des ersten Homo sapiens – für heute	174

Dritter Teil: Wenn natürliche Mittel allein nicht ausreichen – Medikamente von heute und morgen

14	Prozac – der Vergleichsstandard	200
15	Neue Medikamente – wichtige Fortschritte	222
16	Ein Blick in die Zukunft	239

	Nachwort	251
--	-----------------	-----

Anhang

I	«Überhitztes» Verhalten und Serotonin	255
II	Traditionelle Behandlung – die alte Garde	267
	Generische Namen – zugelassene Präparate.	
	Eine Übersicht	283
	Quellen	287
	Danksagungen	288