

INHALT

| | |
|--|------------|
| EINFÜHRUNG DIE PSYCHE – EINE DEPRESSION ENTSTEHT NICHT IM KOPF | 7 |
| ERSTER TEIL <i>Die Wahrheit über die Depression</i> | 19 |
| 1. DEN CODE KNACKEN <i>Eine Depression ist keine psychiatrische Erkrankung: Was Sie nicht über Depressionen und ihre erkennbaren Symptome wissen</i> | 21 |
| 2. DAS WAHRHEITSSERUM: DIE ENTSCHLEIERUNG DES SEROTONIN-MYTHOS <i>Fehlinformationen, Fehldiagnosen, Fehlbehandlungen</i> | 63 |
| 3. DIE NEUE BIOLOGIE DER DEPRESSION <i>Was Darmmikroben und stille Entzündungen mit der mentalen Gesundheit zu tun haben</i> | 102 |
| 4. DIE GROSSEN HOCHSTAPLER IN DER PSYCHIATRIE <i>Zwei weit verbreitete lösbare Probleme, die zu einer psychiatrischen Diagnose führen können</i> | 139 |
| 5. WARUM KÖRPERLOTIONEN, LEITUNGSWASSER UND REZEPTFREIE SCHMERZMITTEL NEUE WARNHINWEISE IN IHRE PRODUKTBESCHREIBUNGEN EINFÜGEN SOLLTEN <i>Weit verbreitete Schadstoffkontakte und Medikamente, die zu einer Depression führen können</i> | 163 |

| | |
|---|------------|
| ZWEITER TEIL <i>Natürliche Behandlungsmethoden für ganzheitliches Wohlbefinden</i> | 201 |
| 6. NAHRUNG ALS HEILMITTEL | 204 |
| <i>Ernährungsempfehlungen, die den Weg zu körperlicher Gesundheit ebnen, den Geist befreien und sich problemlos umsetzen lassen</i> | |
| 7. DIE MACHT VON MEDITATION, SCHLAF UND KÖRPERLICHER BEWEGUNG | 243 |
| <i>Drei einfache Lebensgewohnheiten, die Ihre mentale Gesundheit verbessern</i> | |
| 8. GROSSREINEMACHEN | 277 |
| <i>Wie Sie Ihre Umwelt entgiften</i> | |
| 9. LABORUNTERSUCHUNGEN UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL | 303 |
| <i>Den Heilungsprozess unterstützen</i> | |
| 10. DER NATÜRLICHE WEG ZU OPTIMALER GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN | 339 |
| <i>Das 30-Tage-Selbsthilfeprogramm</i> | |
| SCHLUSSWORT | 381 |
| REZEPTE | 387 |
| DANKSAGUNG | 401 |
| ANMERKUNGEN | 404 |
| REGISTER | 427 |