

Michael J. Norden

Zurück zu unserer Natur!

Wenn dem Gehirn Hormone fehlen
Natürliche Anregungsmittel
und die neue Generation
von Antidepressiva

Deutsch von Roswitha Enright

Wissenschaftliche Begleitung Dr. Annette Sonntag,
Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München

Rowohlt

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

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