

Dr. Günter Harnisch

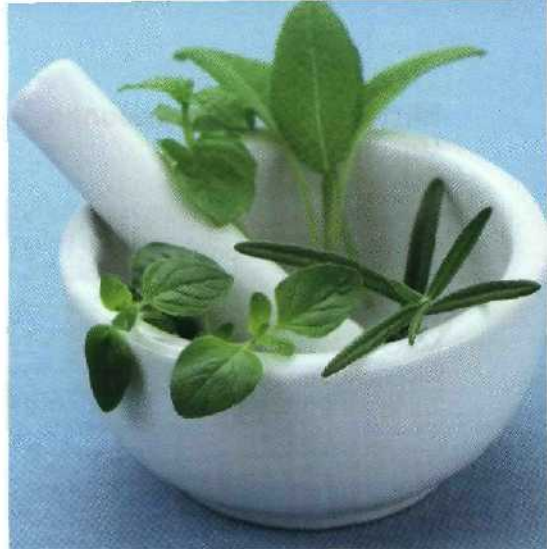
Alternative Heilmittel für die Seele

Selbsthilfe bei depressiven
Verstimmungen, Schlafstörungen
und nervöser Erschöpfung

schlütersche

Inhalt

Vorwort	7
Wenn die Seele Alarm schlägt	9
Die Depression hat viele Gesichter	10
Unterschiedliche Ursachen von Depressionen	10
Depressionen durch (falsche) Ernährung	11
Depressionen durch Schadstoffe	11
Die Altersdepression	12
Die Wochenbettdepression	12
Die Winterdepression	12
Das Burn-out-Syndrom	13
Typische Beschwerden und Symptome bei Depressionen	13
Schlafstörungen – eine Volkskrankheit	14
Mögliche Ursachen für Schlafstörungen	16
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?	17



Psychische Erkrankungen durch moderne Lebensbedingungen ..	17
Elektrosmog und andere Umweltbelastungen	18
Ernährungsgewohnheiten	19
Schwermetallbelastungen im Körper	20
Kunstdünger und Intensivbewirtschaftung der Äcker	21
Trinkwasserbelastungen	23
Stress und Reizüberflutung	23
Fehlende Geborgenheit	24



Mittel gegen Depressionen, Unruhe und Schlafstörungen	25	Omega-3-Säuren: Potente Helfer bei nervlich bedingten Erkrankungen.	56
Mittel der Schulmedizin	26	Melatonin: Verjüngender Schlaf durch ein körpereigenes Hormon	61
Trizyklische Antidepressiva	26	Ginkgo biloba: Bessere Durchblutung stärkt die Gehirnleistung	63
Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer	26	Ginseng: Wurzel für das Glück im Alter	66
MAO-Hemmer	27	Bachblüten: Hilfe für die Seele ...	72
Atypische Antidepressiva	27	Schüßler-Salze: Stärkung für die Nerven	79
Tranquilizer	27	Klassische Homöopathie: Das individuell richtige Mittel finden ..	80
Die Alternative:		Aminos und Inkakost: Südamerikas Geheimrezept für das seelische Gleichgewicht	82
Selbsthilfe für die Seele durch Pflanzen und Vitalstoffe	28	Änderungen des Alltags bei seelischen Störungen	89
Stimmungstest:		Übersicht: Welches Mittel hilft gegen welche Störung?	98
Ist Ihre Seele im Tief?	30	Bezugsquellen	105
Johanniskraut: Hilft bei Depressionen und Schlafstörungen	30	Literaturverzeichnis	106
Baldrian: Der Klassiker bei Unruhe und Schlaflosigkeit	34	Endnoten	108
Hopfen, Melisse, Passionsblume, Lavendel: Die Nervenberuhigungsmittel	38	Autoreninfo	109
SAM: Körpereigene Substanz gegen Depressionen	44	Register	110
NADH: Gegen depressive Stimmungen, Gedächtnis- und Schlafstörungen	50		
Die Vitamine der B-Gruppe: Power für die Nerven	53		