

ARUNA M. SIEWERT

NATÜRLICHE PSYCHOPHARMAKA

Ganzheitliche Medizin für die Seele



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

THEORIE

Krisen sind auch Chancen 5

BESCHWERDEN UND THERAPIEN 7

Wenn die Seele streikt 8

Seelenweh hat viele Gesichter 9

Affektive Störungen 9

Angststörungen 11

Zwangshandlungen und 12

Zwangsgedanken 12

Belastungs- und 12

Anpassungsstörungen 13

Dissoziative Störungen 13

Somatoforme Störungen 13

Weitere Erkrankungen 15

Organische / symptomatische
psychische Störungen 16

Verhaltensauffälligkeiten mit
körperlichen Störungen 16

Verhaltens-/emotionale Störungen
in Kindheit und Jugend 17

Chemische Psychopharmaka 18

Seelenhelfer mit
Licht und Schatten 19

Neuroleptika
(Antipsychotika) 20

Antidepressiva 22

Tranquilizer 22

Hypnotika 23

Psychostimulanzien 24

Bewährte Therapieformen 26

Kassenzugelassene Therapien 27

Weitere bewährte Therapien 29



PRAXIS

NATURMEDIZIN FÜR DIE PSYCHE 33

Bewährte Heilpflanzen	34
Inhaltsstoffe und Signatur	35
Darreichungsformen	38
Ackerschachtelhalm	43
Baldrian	44
Echtes Eisenkraut	45
Engelwurz / Angelika	46
Ginkgo	47
Hafer	48
Hopfen	49
Johanniskraut	50
Lavendel	52
Melisse	53
Passionsblume	54
Rosenwurz	55
Rosmarin	56
Schafgarbe	57
Sonnenhut	58
Storchschnabel, Ruprechtskraut	59
Taigawurzel	60
Wermut	61

Die Bach-Blüten 64

Auswahl und Einnahme 65

Heilreisen 82

Das Gehirn »programmieren« 82

BESCHWERDEN NATÜRLICH BEHANDELN 87

Im Gleichgewicht mit natürlichen Mitteln	88
Beschwerdensteckbriefe	89
Oft gefragt	90
Abgrenzungsschwäche	91
Ängste	92
Antriebslosigkeit	94
Appetitlosigkeit	96
Burnout	98
Depressive Verstimmung	100
Erschöpfungssyndrom CFS	102
Innere Unruhe	104
Konzentrationsstörungen	105
Lustlosigkeit	107
Mangel an Selbstwertgefühl	110
Schlaflosigkeit	112
Schutzlosigkeit	114
Sinnsuche	115
Stress	117
Trauer	119
Unsicherheit	122

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	124
Register	125
Impressum	127