

Dr. med. Kelly Brogan
mit Kristin Loberg

Die Wahrheit über weibliche Depression

**Warum sie nicht im Kopf entsteht
und ohne Medikamente heilbar ist**

Aus dem Amerikanischen
von Ursula Bischoff

BEL1Z

INHALT

EINFÜHRUNG DIE PSYCHE – EINE DEPRESSION ENTSTEHT NICHT IM KOPF	7
ERSTER TEIL <i>Die Wahrheit über die Depression</i>	19
I. 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 ENTSCHEIDUNG 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