

JULIA ROSS

Was die
Seele
essen will

Die Mood Cure

Aus dem Amerikanischen von Julia Höfer und Swantje Künckeler

Mit einem Vorwort von Monika Reif-Wittlich

Fachberatung Priv.-Doz. Dr. med. Edgar Friederichs

Klett-Cotta

**Weiterführende Informationen und Erfahrungsberichte finden Sie unter:
www.mood-cure.de**

Das vorliegende Buch wurde für die deutsche Übersetzung von der Autorin im Herbst 2009 überarbeitet und aktualisiert.

Gebrauchs- und Handelsnamen sowie Warenbezeichnungen hat der Verlag nicht gesondert gekennzeichnet. Dies berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewährung übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender in eigener Verantwortung auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »The Mood Cure« im Verlag

Penguin Books, New York

© 2002 by Julia Ross

Für die deutsche Ausgabe

© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Einbandgestaltung: Atelier Versen

Gesetzt aus der Melior von Kösel, Krugzell

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-94654-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Schritt 1:	
Ihre Stimmungslage aus einer neuen Perspektive	11
1. Sind Ihre Emotionen echt oder unecht?	13
2. Bestimmen Sie Ihren Stimmungstyp	27
Schritt 2:	
Wie Sie die vier häufigsten Stimmungsungleichgewichte beheben	35
3. Wie Sie die dunklen Wolken vertreiben	37
4. Schluss mit der Antriebslosigkeit	74
5. Nichts als Stress?	106
6. Zu sensibel für die Widrigkeiten des Lebens?	134
Schritt 3:	
Erstellen Sie Ihren Nährstoff-Therapie-Masterplan	155
7. Fort mit der Schlechte-Laune-Nahrung	157
8. Ihr Masterplan zum Gute-Laune-Essen	184
9. Gute-Laune-Rezepte	209
10. Ihr Ergänzungsmittel-Masterplan	236

Schritt 4:

Spezielle Maßnahmen zur Mood Cure	257
11. Natürliche Alternativen zu Antidepressiva	259
12. Besser schlafen	282
13. Ernährungstherapeutische Rehabilitation	303
Anhang	343
Nützliche Informationen und Bezugsquellen	345
Was Sie über Kryptopyrrolurie/Hämopyrrollaktamurie wissen sollten	354
Was Sie über die Schilddrüse wissen sollten	359
Was Sie über die Nebennieren wissen sollten	371
Was Sie über die Sexualhormone wissen sollten	383
Was bei Heißhunger zu tun ist	398
Sonstige hilfreiche Links und Bezugsquellen	405
Literaturverzeichnis	406
Register	425