

Kyra Kauffmann | Sascha Kauffmann

NATÜRLICH HIGH

© des Titels »Natürlich High« (978-3-95814-112-4)

2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Wie dieses Buch dir helfen kann. 7

KAPITEL 1

VOLKSLEIDEN GLÜCKSHORMONMANGEL 9

Künstlich high – ein Problem unserer Zeit 9

Was können diese Medikamente? 10

Was können diese Medikamente nicht? 11

Wie geht natürlich high?. 12

Glückshormonmangel hat
viele Gesichter 18

Kyras Geschichte 22

KAPITEL 2

DEIN GEHIRN VERSTEHEN LERNEN 29

Deine Glückshormone. 29

Serotonin – die rosarote Brille 30

Dopamin – der kreative Dirigent 40

Noradrenalin – der Aktivator 46

GABA (Gamma-Amino-Buttersäure) – das natürliche Valium 48

Was deine Nervenzellen nährt 57

Nervennahrung oder: dein Gehirn ist, was du isst 57

Darm-Hirn und Psychobiom 80

Richtig getaktet durch Sonnenlicht. 92

Mit Bewegung den Nervenzellen auf die Sprünge helfen 101

Was an deinen Nervenzellen zehrt	108
Chronischer (Psycho-)Stress	108
Die instabile Halswirbelsäule	113
Pyrrolstörungen: KPU und HPU	115
Histadelie: Wenn Histamin auf die Nerven geht	121
Volksleiden Schilddrüsenstörungen	125

KAPITEL 3

DER GROSSE SELBSTTEST: ERKENNE DEINEN GLÜCKSHORMONMANGEL

131

KAPITEL 4

DAS NATÜRLICH-HIGH-PROGRAMM

135

Deine Natürlich-high-Werkzeuge	135
Die Basis: Nahrungsergänzungsmittel	136
Die Regulatoren: natürliche psychoaktive Substanzen	150

Das Acht-Wochen-Programm für jeden

Glückshormonmangeltyp	169
Serotoninmangel	170
Melatoninmangel	178
Dopaminmangel	180
Noradrenalinmangel	184
GABA-Mangel	188

Zu guter Letzt.	193
-------------------------	-----

Literaturempfehlungen und Quellen.	195
--	-----

Labore und Bezugsquellen	200
------------------------------------	-----

Stichwortverzeichnis.	201
-------------------------------	-----

Dank	205
----------------	-----

Über die Autoren	207
----------------------------	-----