

Aminosäuren den Entwicklungsprozess jeder Patientin beschleunigten. Verbesserungen der Gefühlslage, die zu erreichen normalerweise Monate gedauert hätte, setzten bei den Frauen bereits nach wenigen Tagen ein. Innerhalb von zwei Wochen mit den Aminosäuren haben sich alle drei Frauen von ihrer Besessenheit vom Essen und den meisten der damit verbundenen Stimmungsprobleme befreit, und es wurde immer besser. Nach ein paar Monaten mit den Aminosäuren hatte die glücklich verheiratete Frau all ihre Ziele erreicht und wurde aus der Therapie entlassen, frei von Bulimie und Stimmungsschwankungen. Die unglücklich verheiratete Frau fing an, eine intensive und produktive Therapie zu besuchen, nachdem sie jahrelang durch die Bulimie zu sehr geschwächt war, um eine Psychotherapie konstruktiv nutzen zu können. Nach der Ernährungsumstellung war sie im Stande, sich durch ihre Ängste zu arbeiten, ihren Ehemann zu verlassen und sich für sich selbst ein glückliches Leben aufzubauen. Die dritte Frau hatte das Gefühl, eine individuelle Therapie sei nicht mehr nötig (sie war seit Jahren in Therapie gewesen), begann jedoch eine Paartherapie – mit Erfolg. Alle drei Frauen machten nach sechs Monaten noch immer bedeutende Fortschritte und fingen an, die Aminosäuren abzusetzen. Ihre Therapeuten waren sprachlos, genau wie wir.

Mehr als 15 Jahre und einige Tausend Patienten später sind die Aminosäuren noch immer unsere effektivste Waffe gegen die unechten Emotionen. Wir haben durchweg feststellen können, dass sie nicht nur die Gemütslage beinahe augenblicklich verbessern, sondern auch die Psychotherapie beschleunigen. Eine Person, die sich gut ernährt und eine Ausbalancierung der Gehirnstoffwechsel hinter sich hat, schafft es schneller, gründlicher und erfolgreicher, psychologische und emotionale Hürden zu überwinden. Nicht nur, dass unsere Patienten, die ein »Gehirntuning« hinter sich haben, schneller Zugang zu einschneidenden Erinnerungen fanden, sie konnten auch besser mit diesen Erinnerungen umgehen und waren nicht länger gelähmt durch die biochemisch aufgebauchten Gefühle von Angst, Schuld oder Schmerz.

Der Effekt einer durch Ernährung stabilisierten Gemütslage auf die Beziehungen unserer Patienten war ebenfalls enorm. Ich werde niemals die erste Familie vergessen, deren Behandlung bei uns sowohl aus Psychotherapie als auch aus einer Ernährungstherapie bestand. Ein Vater und eine Mutter kamen zu uns, da sie sich Sorgen um ihren 14-jährigen Sohn machten. Er litt unter Aufmerksamkeitsdefiziten, Depressionen und so starken Kopfschmerzen, dass er deshalb oft nicht zur Schule gehen konnte. Schon bald

war es offensichtlich, dass auch der Vater ernste Probleme hatte. Er litt unter Kontrollzwang und war ausfallend. Obwohl sie in der Vergangenheit bereits viele Male Familienberatung in Anspruch genommen hatten, hatte sich die Situation zunächst nicht verbessert. Nach ein paar Sitzungen wurde deutlich, dass sich der Vater eigentlich völlig seiner Familie verschrieb, jedoch *unfähig* war, seine bedenklichen wütenden Gefühle zu kontrollieren. Ich schlug vor, dass er sich mit demselben Ernährungsberater treffen sollte, der bei uns auch seinen Sohn betreute. Er stimmte zu, da er selbst beobachten konnte, dass die Kopfschmerzen seines Sohnes durch die Ernährungsumstellung gelindert wurden und dass sich seine Stimmungslage und die Konzentrationsfähigkeit durch die Aminosäuren verbesserten. Als auch der Vater anfang, Aminosäuren zu nehmen, erfolgte die Veränderung umgehend und in gewaltigem Ausmaß: Sein zwanghaftes, aufbrausendes Verhalten verflog gänzlich, sehr zum Erstaunen und der Erleichterung seiner Frau und seines Sohnes. Die Familientherapie verlief sehr konstruktiv, da alle Familienmitglieder, befreit von ihren unechten Emotionen, einander endlich zuhören und antworten konnten. Interessanterweise benötigte der Vater eine zusätzliche Psychotherapie, um sich mit seiner neuen emotionalen Art zu arrangieren, besonders im Berufsleben, wo seine aggressive Persönlichkeit zu seinem Markenzeichen geworden war.

1995 hatten unsere Mitarbeiter die Idee, dass unsere Patienten die potentiell hilfreichen Aminosäuren während ihrer Ersteinschätzung direkt bei uns vor Ort einnehmen sollten. Demzufolge waren wir tatsächlich anwesend, als die Aminosäuren wirkten, was normalerweise innerhalb von fünfzehn Minuten geschah. Wir beobachteten die Patienten und freuten uns, als Hunderte von ihnen ihre trügerischen Emotionen von Anspannung, Gleichgültigkeit, Reizbarkeit und emotionalem Schmerz direkt vor unseren Augen ablegten. Das Wort, das unsere Patienten immer wieder gebrauchten, um diese Erfahrung zu beschreiben, war »unglaublich«. Hinzu kommt, dass unsere Patienten die Aminosäuren normalerweise über einen Zeitraum von nur drei bis zwölf Monaten einnehmen müssen. Danach ist die Korrektur ihrer Stimmungskemie üblicherweise abgeschlossen. Sie müssen jedoch weiterhin viel Eiweiß, Gemüse und andere frische Vollwertkost essen und die wichtigen Nahrungsergänzungsmittel in Form von Vitaminen, Mineralien und Fettsäuren einnehmen.

Wie schalten die Aminosäuren unechte Emotionen aus und erwecken echte Emotionen?

Hier liegt das Geheimnis: Es gibt 22 verschiedene Arten von Aminosäuren, die in eiweißreicher Nahrung wie Hähnchen, Fisch, Rindfleisch, Eiern und Käse vorkommen. Sie haben vielleicht schon von ihnen als Bausteine der Proteine gehört. Jede Aminosäure hat ihren eigenen Namen und ihre spezifischen Aufgaben. Nur wenige, ganz bestimmte Aminosäuren können jedoch als »Kraftstoff« für die vier sogenannten Stimmungsmotoren des Gehirns dienen. Lediglich fünf oder sechs dieser Aminosäuren, die ergänzend eingenommen werden, können effektiv alle vier Mängel im Gehirn, die die unechten Emotionen verursachen, beheben.

Jeder der vier Stimmungsmotoren in Ihrem Gehirn benötigt einen anderen Aminosäurekraftstoff. Je schwieriger zugänglich dieser Kraftstoff ist, desto mehr Symptome unechter Emotionen können Sie entwickeln. Es stellt sich die Frage, wie viel »Benzin« Sie in jedem Ihrer Motoren haben. Woher wissen Sie, wann es knapp wird? Wie können Sie es wieder auffüllen? Welche Aminosäuren benötigen *Sie* für Ihr Gehirn? Wo sind sie erhältlich? Wie lange wird es dauern? Bald werden Sie lernen, welche die beste Nahrung für Ihr Gehirn ist und wie Sie die Aminosäuren finden und nutzen, die all Ihre emotionalen Motoren sofort in Gang bringen und sie am Laufen halten.

Die vier Gefühlserzeuger in Ihrem Gehirn werden »Neurotransmitter« genannt. Manche ihrer genauen Bezeichnungen werden Ihnen mit Sicherheit bekannt vorkommen: Serotonin, Katecholamine, GABA und Endorphin. Jeder dieser vier Neurotransmitter hat einen deutlich unterschiedlichen Effekt auf Ihre Gemütslage, stark abhängig von der Verfügbarkeit seiner einzelnen Aminosäuren.

Ein gut mit Aminosäuren versorgtes Gehirn erzeugt echte Emotionen: Abhängig von Ihren Lebensumständen fühlen Sie sich emotional generell positiv, wenn der Spiegel der entsprechenden Neurotransmitter hoch ist.

Ein unzureichend mit Aminosäuren versorgtes Gehirn erzeugt unechte Emotionen: Wenn einer Ihrer Neurotransmitter-Spiegel zu tief sinkt, tendieren Sie dazu, infolgedessen eine bestimmte Reihe von fehlerhaften Emotionen zu entwickeln.

Haben sich einmal solche unechten Emotionen entwickelt, können ihre Standardsymptome immer wieder kommen und gehen, stärker und schwächer werden oder einfach gleich bleiben. Was auch immer der Fall ist, die

Der echte und unechte emotionale Stoffwechsel Ihres Gehirns

- ✦ Ist Ihr *Serotoninspiegel* hoch, sind Sie positiv, selbstsicher, flexibel und entspannt.
- Sinkt Ihr *Serotoninspiegel* ab, neigen Sie zu einer negativen Einstellung, Zwangsverhalten, Besorgnis, Reizbarkeit und Schlaflosigkeit.
- ✦ Ist Ihr *Katecholaminspiegel* hoch, fühlen Sie sich energiegeladen, optimistisch und munter.
- Ist Ihr *Katecholaminspiegel* niedrig, können Sie in flaue, lethargische Traurigkeit verfallen.
- ✦ Ist Ihr *GABA-Spiegel* hoch, sind Sie gelassen und stressfrei.
- Ist Ihr *GABA-Spiegel* niedrig, sind Sie aufgeregt, gestresst und überfordert.
- ✦ Ist Ihr *Endorphinspiegel* hoch, sind Sie voller angenehmer Emotionen von Behaglichkeit, Freude und manchmal sogar Euphorie.
- Sind Ihre *Endorphine* fast aufgebraucht, kann es sein, dass Sie während der Werbung anfangen zu weinen und dass Sie allzu leicht verletztlich sind.

benötigten Aminosäuren, als Nahrungsmittelergänzung eingenommen, können zuverlässig, sicher und schnell jede Spur unserer vier Typen unechter Emotionen vertreiben, indem die Spiegel aller vier wesentlichen Neurotransmitter erhöht werden.

Glücklicherweise ist jede Aminosäure, die Sie benötigen werden, einfach zu finden und in einem Reformhaus oder einer Drogerie in Ihrer Nähe, per Telefon oder über das Internet erhältlich.

Warum sind Ihre Stimmungsbatterien fast leer?

Haben Sie unechte Emotionen geerbt? Manche von uns tolerieren die gleichen widrigen Umstände mit viel mehr Gelassenheit als andere. In fünfzig Jahren hat meine Mutter unter anderem Stress in der Ehe, Polio, Krebs, Erkrankungen von Herz, Gallenblase und Schilddrüse mit Hilfe von Freude, Entschlossenheit, Humor, Mut und Selbstlosigkeit ertragen. Sie war selten

niedergeschlagen, gereizt oder ängstlich. Was also war ihr Geheimnis? Sie hatte zwei: Zum einen erbte sie den ausgeglichenen Gehirnstoffwechsel ihrer Mutter, und zum anderen aß sie immer viel Eiweiß, was diese Balance aufrechterhielt.

Haben Sie Gute-Laune-Gene geerbt? Bei vielen von uns ist das nicht der Fall. In all den Jahren stellten uns viele unserer Patienten ihre Eltern, Geschwister und Kinder vor, die ähnliche Symptome unechter Emotionen, wie auch sie selbst sie hatten, aufwiesen. Eine schnelle Aufbesserung mit Aminosäuren und eine Anpassung der Ernährung waren oft schon alles, was nötig war, um die Gemütslage wieder zu richten. Diese Erfahrungen lehrten mich, wie häufig unechte Emotionen innerhalb von Familien auftreten.

Denken Sie, dass es *Absicht* von Ihrem Vater war, unerträglich gewesen zu sein, oder dass Ihre Mutter bei jeder Aufregung anfängt zu weinen, weil sie *schwach* ist? Solche Fragen habe ich gelernt zu stellen, wenn ich herausfinden wollte, welche Typen negativer Stimmung in den Familien vorkamen. Meine Patienten fanden ihre Antworten oft unerwartet befreiend: *Anna hasste es, ihre Reizbarkeit mit der Wut ihres Vaters zu vergleichen. Als sie jedoch begriff, dass sie beide einen Mangel in ihrem Gehirnstoffwechsel teilten, entwickelte sie schließlich neues Mitgefühl für ihn und weniger von dem verletzten Gefühl, dass seine Brutalität persönlich gegen sie gerichtet war.*

Wir alle kennen Familien, in denen jeder eher gelassen ist, und andere, von denen niemand einen Gang zurückschalten kann; aufgeschlossene, fröhliche Familien und schüchterne, ruhige Familien; besorgte, perfektionistische Familien sowie liederliche und energielose Familien. Fragen Sie sich selbst, wenn Sie dieses Buch lesen: »Teile ich mit jemandem aus der Familie meine guten Eigenschaften?« »Sind wir die gleichen Typen, wenn es um unechte Emotionen geht?« Aber machen Sie sich keine Sorgen, Sie müssten sich mit dieser Stimmungslage abfinden. Obwohl wir bisher dachten, genetische Merkmale seien unveränderbar, kann im Falle der Gemütslage eine genetische Programmierung mit Hilfe von Aminosäuren und anderen Nährstoffen erstaunlich einfach umprogrammiert werden.

Liegt es an Ihrer Ernährung? Ungeachtet Ihrer Gene, es sei denn, Ihre für die Stimmung zuständigen Gene sind wirkungslos, ist gute Ernährung unerlässlich. Es ist kein Zufall, dass die Generation unserer Großeltern eine fröhlichere Gesinnung hatte als wir, obwohl sie sicherlich durch Kriege, Wirtschaftskrisen, Krankheiten und anderem Elend viel miterleben musste. Tatsache ist, dass ihre Ernährung besser war. Sie hatten das Glück, vor der

Junkfood-Invasion aufzuwachsen und bevor sich kalorienarme Ernährung zu einem Lebensstil entwickelte. Sie aßen »drei anständige Mahlzeiten« am Tag, darunter viel eiweißreiche Nahrung wie Rindfleisch, Hähnchen, Fisch, Eier und Käse. Warum ist gerade diese Ernährung so wichtig? Weil unsere vier Neurotransmitter ausschließlich aus den Aminosäuren gebildet werden können, die man in eiweißreicher Nahrung findet.

Proteine sind jedoch nicht das einzige, was wir brauchen. Wir benötigen auch einen guten Vorrat an Vitaminen und Mineralien, um dieses Wunder geschehen zu lassen. Sie kommen in frischem Obst und Gemüse vor, welches unsere Großeltern in großen Mengen aßen, woran es aber der heutigen Standardernährung der Menschen in der westlichen Welt mangelt.

Außerdem gibt es noch etwas, das Sie vielleicht schockieren wird. Wenn wir nicht genug von den richtigen *Fetten* essen, werden wir nicht in der Lage sein, diese natürlichen Stimmungsaufheller zu nutzen. Unsere Großeltern aßen Unmengen der Fette, die wir nicht mehr essen, wie beispielsweise Butter, und sie hatten weitaus weniger mit Herzleiden, Krebs und Depressionen zu kämpfen als wir. (Mehr von dieser faszinierenden Geschichte in Kapitel 8.)

Nun gibt es auch noch den Junkfood-Faktor. Kommerzielle Lebensmittelverarbeitung entzieht der Nahrung die wichtigen Nährstoffe, die für die Bildung und Wirkung der Neurotransmitter im Gehirn notwendig sind.

Diese Schlechte-Laune-Nahrung, einschließlich Weißbrot, Nudeln, gezuckerten Müslis, Cornflakes und Snacks, Frittierfette, gehärteten Fette, Koffein und sogar der künstlichen Süßstoffe in Diätgetränken, kann tatsächlich die Anstrengungen des Gehirns beeinträchtigen, gute Laune zu erzeugen. Sie können nicht Zucker oder eine andere dieser belastenden Substanzen in Ihren »Stimmungstank« füllen und dann eine ruhige, emotionale Gefühlsfahrt erwarten.

Liegt es an Ihrem Lebensstil? Auch unser moderner Lebensstil ist mitverantwortlich für die grassierende Unausgeglichenheit der Gefühlslage. Zu viel Stress, besonders im abwechslungsreichen 21. Jahrhundert, kann die Gute-Laune-Neurotransmitter des Gehirns aufbrauchen, es geradezu auszehren. Ein gesunder Schlaf, ausreichende Entspannung und angemessene Pausen sind ausschlaggebend für die Wiederherstellung eines optimalen Spiegels der Gute-Laune-Substanzen. Doch diese einfachen stärkenden Mittel gehen in unserer »Laufen-bis-zum-Umfallen«-Kultur verloren.

Liegt es an Ihren Hormonen? In unserer Klinik haben wir, als wir auf neue Probleme der Gemütslage gestoßen sind, immer wieder neue, verblüf-

fende Wege gefunden, unechte Emotionen zu verbessern. Die wichtigste Lektion, die wir gelernt haben, zusätzlich zu der, wie man die vier gefühlserzeugenden Neurotransmitter des Gehirns auftankt, war die über die Hormone. Ob es sich um die zwei Schilddrüsenhormone, die mehr als 30 Nebennierenhormone oder die drei Sexualhormone Östrogen, Testosteron und Progesteron handelt, ihre Auswirkungen auf Ihre Stimmungslage kann enorm sein. Ohne die ausreichende Menge all dieser zusammenarbeitenden Hormone können die Neurotransmitter blockiert werden. Für die Befreiung Ihres für die Emotionen verantwortlichen ist es vielleicht nötig, einen Feldzug gegen das Ungleichgewicht Ihrer Hormone zu beginnen und so aususchalten, was Ihre wahren Emotionen unterdrückt.

Aber seien Sie nicht eingeschüchtert, ich werde Ihnen zeigen wie.

Ist eine Stimmungskorrektur das Richtige für Sie?

Am 13. November 2000 hielt ich eine Präsentation auf einer Wissenschaftskonferenz in San Francisco über die Gemütslage und das Gehirn.⁸ Meine Mitarbeiter und ich wurden gebeten, die Akten von einhundert zufällig ausgewählten Patienten noch einmal durchzusehen, die mit erheblichen Problemen des Gemütszustandes zu uns in die Klinik gekommen waren. 98 dieser Patienten berichteten von bedeutenden Verbesserungen ihrer Gefühlslage innerhalb von zwei Wochen, die meisten innerhalb der ersten 24 bis 48 Stunden, nachdem sie mit der Einnahme der Aminosäuren, der wesentlichen Nahrungsgänzungsmittel und der Gute-Laune-Nahrung begonnen hatten, über die Sie in diesem Buch noch lesen werden. Zwölf Wochen später hatten 83 von ihnen diese Verbesserungen aufrechterhalten oder sogar übertroffen. *Die Depressionen, Ängste, die Übersensibilität und der Stress, die sie hauptsächlich zu uns gebracht hatten, waren verschwunden.*

Sie können erwarten, die gleiche Art von Erleichterung von Ihren eigenen unechten Emotionen zu erfahren, und das ebenso schnell. Am Ende werden Sie die gleichen Techniken benutzen. Wie Sie gesehen haben, wurden viele der Ernährungsstrategien, die ich entdeckt habe, entwickelt, während ich Behandlungsprogramme für Suchterkrankungen und Essstörungen leitete. Anschließend bekamen sie bei einigen sehr ernsten Fällen von unechten Emotionen ihren letzten Schliff. Wenn die Stimmungskorrektur bei diesen Patienten funktionierte, ist es sehr wahrscheinlich, dass dies auch bei Ihnen der Fall sein wird.

Eine Stimmungskorrektur ist nicht für jeden das Richtige. Ich wünschte,

ich könnte sagen, dass wir in unserer Klinik gelernt haben, wie man *alle* Fälle von unechten Emotionen aus der Welt schaffen kann. Doch das kann ich nicht. Wir haben nur sehr wenig Erfahrung damit und spezialisieren uns auch nicht auf schwere Fälle unechter Gemütszustände, wie beispielsweise Autismus, Psychose, bipolare Störung, brutale Wut oder Paranoia, – biochemische – Ungleichgewichte, die allgemein als psychische Erkrankung bezeichnet werden. Andere Klinikmitarbeiter hatten bereits Erfahrung mit der Behandlung dieser Leiden mit Hilfe natürlicher Therapien, manchmal sehr erfolgreich. Empfehlungen dazu, wie man Fachärzte für Allgemeinmedizin, Kliniken, Bücher und Websites ausfindig macht, die Ihnen dabei helfen können, auf natürliche Weise Gemütsstörungen zu behandeln, die die Stimmungskorrektur nicht anspricht, finden Sie im Anhang. Wenn Sie derartige Probleme haben, benutzen Sie die Nahrungsergänzungsmittel, die in diesem Buch empfohlen werden, bitte *nicht*, ohne vorher mit einem Fachmann gesprochen zu haben. Sie könnten Ihr jeweiliges biochemisches Ungleichgewicht sogar noch verschlimmern.

Der Weg zu Ihrer eigenen Stimmungskorrektur

Der erste Schritt in Ihrer Stimmungskorrektur, genau wie der erste Schritt bei jeder erfolgreichen Reparatur, ist es *herauszufinden, was in Ordnung gebracht werden muss*. Im nächsten Kapitel können Sie damit beginnen, die Einzelheiten in Angriff zu nehmen, indem Sie den vierteiligen Stimmungstyp-Fragebogen ausfüllen. Nachdem Sie die Erstellung Ihres Profils unechter Emotionen abgeschlossen haben, können Sie mit den entsprechenden Kapiteln weitermachen und mit der Freude und Erleichterung, Ihre eigene persönliche Stimmungskorrektur mitzuerleben.

Sobald Sie Ihre unechten Emotionen einmal endgültig aus der Welt geschafft haben, werden Sie dazu in der Lage sein, Psychotherapie für Ihre *echten* emotionalen Probleme aus Ihrer Vergangenheit oder aktuelleren Schwierigkeiten zu nutzen. Falls Sie sich dazu entschließen, weitere Beratung in Anspruch zu nehmen, werden Sie mit Sicherheit viel besser gerüstet sein, um effektive Arbeit zu leisten. Sie werden es auch als leichter empfinden, zu beten und zu meditieren, Sport zu treiben, sich auszuruhen und zu entspannen. Mit diesem reichen Spektrum Ihnen zur Verfügung stehender emotionaler, geistiger *und* physischer Hilfsmittel werden Sie in der Lage sein, was auch immer vor Ihnen liegt mit Stärke, Gelassenheit und einem Sinn für Humor zu begegnen.

2

KAPITEL 2

Bestimmen Sie Ihren Stimmungstyp

Der Stimmungstyp-Fragebogen

An der Wand unserer Klinik ist eine große Grafik angebracht, die alle Symptome der vier Typen der unechten Emotionen auflistet. Sobald unsere Patienten die Klinik betreten, wird ihr Blick auf diese Grafik gelenkt und verharret dann meist auch dort. Sie sind fasziniert von den Symptomen und der Aufteilung in vier verschiedene Gruppen. Man hört immer wieder Aussagen wie beispielsweise: »Ja, dieser Typ bin ich, aber der andere passt nicht zu mir«, oder »Oh, ich habe Symptome aus mehr als einer Gruppe«, oder »Was bedeutet es, wenn ich *alle* Symptome auf der *gesamten* Grafik habe?« Diese vermeintlich einfache Grafik war fünfzehn Jahre in Vorbereitung und basiert auf den Gesprächen mit Tausenden von Patienten und Hunderten Forschungsarbeiten, die es uns ermöglichten, jedes der Symptome der vier Typen Schritt für Schritt zu bestimmen. Der Fragebogen, den Sie ausfüllen werden, wurde auf diese Grafik abgestimmt.

Um Ihre eigenen Symptome der unechten Emotionen bestimmen zu können, kreisen Sie die Zahl ein, die neben jedem Symptom steht, das auf Sie zutrifft. Spielen Sie nichts herunter! Denken Sie wirklich darüber nach. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob eines der Symptome auch für Sie gilt, fragen Sie eine ehrliche Person, die Sie sehr gut kennt. Und bekommen Sie keine Angst, wenn Sie die meisten oder sogar alle der im Fragebogen aufgeführten Symptome haben. Vielen unserer Patienten geht es so. Dies wird auch kein Problem darstellen. Sie werden mit einer Kombination aus Aminosäuren und anderen Nährstoffen alle Symptome gleichzeitig angehen.

Wenn Sie alle vier Teile des Fragebogens durchgearbeitet haben, errechnen Sie die Punktzahl der jeweiligen Gruppe, um zu sehen, welchem Stimmungstyp (oder welchen Stimmungstypen) Sie entsprechen.

Der Stimmungstyp-Fragebogen

Kreisen Sie die Zahl (in Klammern) hinter jedem Symptom ein, mit dem Sie sich identifizieren. Errechnen Sie Ihre Gesamtpunktzahl in jedem Abschnitt und vergleichen Sie sie mit der Grenzpunktzahl. Ist Ihr Ergebnis oberhalb der Grenze, oder haben Sie zwar nur wenige der Symptome innerhalb einer Gruppe, die Sie (oder Ihnen nahe stehende Personen) jedoch grundsätzlich stören, dann lesen Sie im angegebenen Kapitel weiter.

Typ 1. Befinden Sie sich unter einer dunklen Wolke?

➡ *Mangel an Serotonin, unserem natürlichen Antidepressivum*

- Neigen Sie dazu, negativ zu denken, das Glas halb leer statt halb voll zu sehen? Haben Sie düstere, pessimistische Gedanken? (3)
- Sind Sie häufig besorgt oder verängstigt? (3)
- Haben Sie ein geringes Selbstwertgefühl, und mangelt es Ihnen an Selbstvertrauen? Sind Sie sehr selbstkritisch, und fühlen Sie sich schnell schuldig? (3)
- Haben Sie zwanghafte, immer wiederkehrende, wütende oder unnütze Gedanken, die Sie einfach nicht abschalten können, wenn Sie beispielsweise versuchen einzuschlafen? (3)
- Ist Ihr Verhalten häufig ein wenig, oder gar sehr zwanghaft? Sind Veränderungen und flexibel sein für Sie schwierig? Sind Sie ein Perfektionist oder ein Kontrollfreak? Ein Computer-, Fernseh- oder Arbeitssüchtiger? (3)
- Mögen Sie absolut kein schlechtes Wetter oder haben Sie eine eindeutige Winterdepression (SAD)? (3)
- Sind Sie häufiger gereizt, ungeduldig, ausfallend oder wütend? (2)
- Sind Sie eher schüchtern und ängstlich? Werden Sie nervös oder bekommen Sie Panik bei Höhe, Flügen, geschlossenen Räumen, öffentlichen Auftritten, Spinnen, Schlangen, Brücken, Menschenmengen, beim Verlassen des Hauses oder in ähnlichen Situationen? (3)
- Hatten Sie schon einmal Angstzustände oder Panikattacken (Ihr Herz rast, das Atmen fällt schwer)? (2)
- Sind Sie hyperaktiv? Leiden Sie an ADHS, mit der Betonung auf dem »H«? (2)
- Sind Sie eineachteule, oder finden Sie es oft schwierig, einzuschlafen, obwohl Sie es wollen? (3)
- Wachen Sie aufgrund unruhigen oder leichten Schlafs mitten in der Nacht auf oder sind Sie morgens zu früh wach? (2)

- Haben Sie nachmittags oder abends (jedoch nicht früher am Tag) regelmäßig Appetit auf süße oder stärkehaltige Snacks, Alkohol, Drogen oder andere abhängig machende Substanzen? (3)
- Bringt Ihnen Sport Erleichterung von irgendeinem der oben genannten Symptome? (2)
- Litten Sie einmal unter Fibromyalgie (unerklärlichen Muskelschmerzen) oder unter MAP (Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Kiefergelenks und der Kiefermuskulatur)? (3)
- Hassen Sie heißes Wetter? (3)
- Leiden Sie unter PMS oder sind Sie durch die Menopause bedingt launisch (insbesondere Wut oder negatives Denken)? (2)
- Hatten Sie jemals Suizidgedanken oder -pläne? Selbstverletzungsgedanken oder -handlungen? (3)
- Hat Ihnen jemals ein auf Serotonin wirkendes Antidepressivum geholfen? (4)

Gesamtpunktzahl: _____

Ist Ihre Punktzahl bei Typ 1 höher als 15, lesen Sie Kapitel 3.

Typ 2. Fühlen Sie sich »bla«?

➡ *Mangel an natürlichen Stimulanzen wie Noradrenalin und dem Schilddrüsenhormon*

- Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen, auf eine flaue, gelangweilte, apathische Art und Weise – die hier kurz als »Bla«-Depression bezeichnet werden soll? (3)
- Haben Sie wenig körperliche und geistige Energie? Fühlen Sie sich häufig müde, und müssen Sie sich zum Sport zwingen? (2)
- Befinden sich Ihr Antrieb, Enthusiasmus und Ihre Motivation eher an einem Tiefpunkt? (2)
- Haben Sie Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren? Leiden Sie an ADS? (3)
- Benötigen Sie viel Schlaf? Brauchen Sie lange, um morgens aufzuwachen? (3)
- Frieren Sie schnell? Haben Sie kalte Hände oder Füße? (3)
- Neigen Sie zu schneller Gewichtszunahme? (2)
- Haben Sie das Bedürfnis, sich mit viel Kaffee oder anderen »Aufputzmitteln« wie Schokolade, Light-Getränken, Diätpillen, Adderall, Ritalin oder Kokain aufzumuntern und zu motivieren? (3)

Gesamtpunktzahl: _____

Ist Ihre Punktzahl bei Typ 2 höher als 6, lesen Sie Kapitel 4.

Typ 3. Ist Stress Ihr Problem?

➡ *Mangel an beruhigendem GABA, stabilisierendem Blutzucker und Leistungsfähigkeit der Nebennieren*

- Fühlen Sie sich häufig überarbeitet, unter Druck bzw. unter Zeitdruck gesetzt? (3)
- Haben Sie Probleme damit, sich zu entspannen, zu lockern oder einzuschlafen? (1)
- Neigen Sie zu Verspannungen und Versteifungen? (1)
- Sind Sie schnell aufgebracht, frustriert oder eingeschnappt, wenn Sie unter Stress stehen? (2)
- Fühlen Sie sich häufig überfordert oder so, dass Ihnen einfach alles zu viel wird? (3)
- Fällt es Ihnen schwer, einen Gang zurückzuschalten, zu meditieren oder zu beten? (2)
- Fühlen Sie sich gelegentlich schwach, zitterig oder gereizt? (2)
- Fühlen Sie sich spürbar schlechter, wenn Sie eine Mahlzeit auslassen, eine zu lange Zeit ohne zu essen verbringen oder viel süße und stärkehaltige Nahrung zu sich nehmen? (3)
- Reagieren Sie empfindlich auf helles Licht, Lärm oder chemische Dämpfe? Tragen Sie häufig eine Sonnenbrille? (3)
- Konsumieren Sie Tabak, Alkohol, Essen oder Drogen, um zu entspannen und sich zu beruhigen? (2)

Gesamtpunktzahl: _____

Ist Ihre Punktzahl bei Typ 3 höher als 9, lesen Sie Kapitel 5.

Typ 4. Reagieren Sie zu empfindlich auf die Leiden des Lebens?

➡ *Mangel an schmerzstillenden Endorphinen*

- Schätzen Sie sich oder schätzen andere Sie als übersensibel ein? Trifft Sie seelischer oder vielleicht auch körperlicher Schmerz sehr hart? (3)
- Sind Sie schnell den Tränen nahe bzw. weinen Sie schnell, z. B. auch während der Fernsehwerbung? (2)
- Vermeiden Sie es, sich mit schmerzhaften Problemen auseinanderzusetzen? (2)
- Finden Sie es schwierig, mit Verlusten zurechtzukommen oder Trauer zu bewältigen? (3)
- Haben Sie schon sehr viel physischen oder psychischen Schmerz ertragen müssen? (2)

- Erhoffen Sie sich Freude, Trost, Belohnung, Vergnügen oder Betäubung, wenn Sie sich etwas gönnen wie etwa Schokolade, Latte Macchiato, Brot, Wein, Liebesromane, Drogen, Tabak oder Schmerztabletten? (3)

Gesamtpunktzahl: _____

Ist Ihre Punktzahl bei Typ 4 höher als 6, lesen Sie Kapitel 6.

X Geschichten aus dem wahren Leben der vier Stimmungstypen und ihren unechten Gefühlen

Cara litt definitiv unter Serotoninmangel. Sie war der typische Fall mit den »dunklen Wolken«. Ihr mangelte es schon immer an Selbstvertrauen. Dennoch war sie eine Macherin, ihre Wäscheschublade penibelst geordnet, und ihr Chef schwärmte von ihren perfekten Projekten und Berichten (nicht, dass sie jemals mit sich selbst zufrieden war). Sie machte sich viele Sorgen und wachte nachts manchmal panisch auf. Vor Kurzem fing sie an, sich niedergeschlagen zu fühlen, und probierte daraufhin ein Antidepressivum aus. Obwohl es ihre Stimmung ein wenig verbesserte, kam sie mit den Nebenwirkungen nicht zurecht. Cara versuchte es auch mit Therapie, hatte aber nicht viel zu erzählen. Sie kam aus einer warmherzigen Familie (obwohl ihre Mutter auch eine Schwarzseherin war), in der sich alle nahestehen, und auch ihr Erwachsenenleben verlief ziemlich gut. Sie war unglücklich, bis sie zu uns in die Klinik kam und ihr Stimmungsprofil erstellt wurde, was zeigte, dass fast alle Symptome von Typ 1 auf sie zutrafen! Sie ging mit einigen auf sie abgestimmten Nahrungsergänzungsmitteln wieder nach Hause und meldete sich am darauf folgenden Tag, um zu erzählen, dass sie seit Jahren nicht mehr so gut geschlafen und morgens solch gute Laune gehabt hatte.

Emma war zu lethargisch, um ihren Wäscheschrank aufzuräumen. Sie fühlte sich »bla«, die Art von energieloser Niedergeschlagenheit, die sie viel zu oft lustlos, träge und unkonzentriert werden ließ. Sie hatte genug von ihren schwachen, gedämpften Emotionen. Koffein brachte sie in Fahrt, aber sie wusste weder warum sie soviel davon benötigte, noch was sie dagegen tun konnte. Wir schon. Wir konnten sehen, dass sie

unsere Nahrungsergänzungsmittel benötigte, die das Gehirn am stärksten stimulieren. Fünfzehn Minuten, nachdem sie diese eingenommen hatte, konnten wir beobachten, dass sie sich immer mehr wie die Person fühlte, die sie eigentlich sein sollte: lebhaft, aufgeweckt und aufmerksam. Nach ein paar Monaten wurde dies zum Dauerzustand, nachdem mit Hilfe der Ernährung der Gehirnstoffwechsel wieder ausgeglichen war und ihre Schilddrüsenfunktion verbessert wurde.

Rob hatte viel Antrieb und Energie, war jedoch ein richtiger Stress-Typ. Jahrelange 60- bis 80-Stunden-Wochen, zu viel Kaffee und Fastfood, zu viele ausgelassene Mahlzeiten und außerdem noch ein ausgetragener Sorgerechtsstreit machten ihn zu einem angespannten, müden und erschöpften Wrack. Er war enorm ausgebrannt. Mit seinen neuen Anti-Stress-Mitteln und regulären Mahlzeiten war er in der Lage, ohne Probleme auf seinen Kaffee zu verzichten, seine Arbeitsstunden zu reduzieren und sich von nun an wieder wie ein Mensch zu fühlen.

Sam war hypersensibel. Er hatte sofort Tränen in den Augen, sobald er anfang, über irgendetwas Schmerzhaftes zu reden. Er vermied es, mit seiner Frau Probleme zu besprechen, weil er sich dabei viel zu unwohl fühlte. Stattdessen setzte er sich, um abzuschalten, mit einem Bier oder einem Teller voller Trostnahrung vor den Fernseher. Die Dinge fingen an sich zu verändern, seit wir ihm einige Präparate empfohlen hatten, die es ihm ermöglichten, besser mit Schmerz umgehen zu können und das Leben wieder viel mehr zu genießen (auch ohne Bier und Eiscreme). Als er dann nicht mehr übermäßig sensibel war, empfahlen wir ihm eine Paartherapie, welche er mittlerweile auch ertragen konnte und an der er schließlich sogar Gefallen fand.

Anleitung zur Stimmungskorrektur

Da Sie den Fragebogen ausgefüllt und damit Ihr Profil erstellt haben, haben Sie den ersten Schritt in der Stimmungskorrektur gemacht: Sie wissen, welche unechten Emotionen Sie haben und welcher Stimmungstyp (bzw. welche Stimmungstypen) Sie demnach sind. Mit dieser entscheidenden Information können Sie nun mit Schritt 2, »Wie Sie die vier häufigsten Stimmungsungleichgewichte beheben«, weitermachen. Dort werden Sie

die Ursachen für Ihre jeweiligen unechten Emotionen herausfinden und was man dagegen tun kann. Am Ende jedes Abschnittes des Fragebogens, neben Ihrer Punktzahl, finden Sie die Seitenzahl des Kapitels, in dem Sie mehr über Ihre Symptome und alles über die Lösungen für die Probleme Ihres bestimmten Stimmungstyps lesen können. Wenn Sie beispielsweise die Symptome von Abschnitt 3, »Befinden Sie sich unter einer dunklen Wolke?«, ankreuzen, landen Sie bei Kapitel 3, »Wie Sie die dunklen Wolken vertreiben«. Jedes Kapitel endet mit »Handlungsschritten«, die alle im Kapitel erwähnten Empfehlungen zusammenfassen, damit sie einfacher zu befolgen sind.

Wenn Sie bei sich entscheidende Symptome aus zwei, drei oder allen vier der Abschnitte im Fragebogen wiedererkennen, lesen Sie jedes der entsprechenden Kapitel. Wenn Ihre Punktzahl in allen Teilen unterhalb der Grenzen liegt, Sie dennoch maßgebliche Symptome haben, mit denen Sie sich identifizieren, schauen Sie sich das entsprechende Kapitel an, um mehr darüber zu erfahren.

Als nächstes machen Sie mit Schritt 3 weiter, »Erstellen Ihres Nährstoff-Therapie-Masterplans«. Dort werden Sie etwas über die Gute-Laune-Nahrung lernen, die den Kern Ihrer Ernährung ausmachen wird, und wie man die Schlechte-Laune-Nahrung vermeidet. Ich werde es Ihnen leichter machen, indem ich Ihnen einfache und leckere Menüs und Rezepte zur Verfügung stelle.

Schritt 3 beinhaltet auch einen Ergänzungsmittel-Masterplan, der Ihnen einige Schlüsselkomponenten Ihrer Stimmungskorrektur liefert. Am Anfang werden die grundlegenden Vitamine, Mineralien und anderen Nährstoffe beschrieben, von denen ich möchte, dass Sie sie zu einem ständigen Teil Ihres Lebens machen. Des Weiteren warnt es Sie auch vor allem, was für Sie dagegensprechen würde, ein bestimmtes Ergänzungsmittel einzunehmen. Schließlich liefert es noch eine Liste von allen individuellen Korrektur-Ergänzungsmitteln, die in jedem Kapitel des Buches empfohlen werden. Sie können sich die Liste kopieren und die Dinge markieren, die Sie für Ihren eigenen Nahrungsergänzungsmittel-Plan benötigen. Dann nehmen Sie diese Liste mit ins Geschäft, besorgen alles, was Sie brauchen, fangen mit der Einnahme der Präparate an, essen Ihre Gute-Laune-Nahrung und beobachten, wie sich Ihre unechten Emotionen davonmachen.

Während Sie sich durch Schritt 2 und 3 dieses Buches arbeiten, kann es sein, dass Sie noch andere Probleme des Gemütszustands an sich entdecken als die großen vier sowie eine für die Stimmung schlechte Ernährung.

Schritt 4, »Hilfe für individuelle Stimmungskorrektur-Projekte«, liefert die Antworten, falls Sie Fragen bezüglich Schlafstörungen, Suchtproblemen oder Alternativen zur Behandlung mit Antidepressiva haben.

Dieses Buch endet mit fünf Extra-Kapiteln voller hilfreicher Informationen. Hinweise zu Bezugsquellen finden Sie im Anhang. Die folgenden drei Extra-Kapitel geben Ihnen den detaillierten, fachlichen Rat, den Sie brauchen werden, um mit jeglichem hormonellen Ungleichgewicht umgehen zu können, das den Stimmungskorrektur-Prozess aufhält. Schließlich wird das Heißhunger-Extra-Kapitel einen kurzen Überblick über effektive Möglichkeiten geben, die Ihnen helfen können, falls »emotionales Essen« ein spezielles Problem für Sie ist.

Wann sind Sie geheilt?

Das Gefühl, *geheilt* zu sein, sollte sich bei Ihnen bereits in der *ersten Woche* einstellen, wenn die Wirkung Ihres Nahrungsergänzungsmittel-Programms einsetzt. Irgendwann, in einigen Wochen oder Monaten, abhängig von Ihrem persönlichen biochemischen Bedarf, wird Ihr Korrektur-Prozess tatsächlich abgeschlossen sein. Sie werden die Ungleichgewichte korrigiert haben, die hauptsächlich für die unechten Emotionen verantwortlich waren. Danach werden Sie in der Lage sein, aus eigener emotionaler Kraft weiterzumachen. Also wird die Einnahme der individuellen Korrektur-Ergänzungsmittel eingestellt, und Sie werden sich auch ohne sie weiterhin genauso gut fühlen. Alles, was Sie tun müssen, um danach Ihr neues Wohlbefinden beizubehalten und einen Rückfall in falsche Gefühle zu vermeiden, wird darin bestehen, weiterhin viel *Gute-Laune-Nahrung* zu essen und ein paar wenige grundlegende Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich sehr schnell und auf eine angenehme Weise Ihrer unechten Emotionen entledigen können, und viel Freude daran, Ihr wahres emotionales Ich zu entdecken!