

Inhalt

- Phänomen Streß 10
- 1 Menschendichte und Verkehr 13
- Die Entartung eines lebensrettenden Mechanismus 14
 - Streß und Psyche 25
 - Verkehrsstreß – Trommelfeuer und Zeitbombe 37
 - Streß und Organismus 46
 - Der zweite Grad des Überlebens: Rettung der Population 51
 - Anpassung der Umwelt an den Menschen 63
- 2 Berufsstreß – Ehrgeiz, Angst, Prestige 77
- Der Ursprung der Zivilisationskrankheiten 79
 - Die Alarmreaktion und ihre Folgen 87
 - Hierarchie und ihre Symbole 99
 - Berufsstreß im Kastenmodell 105
 - Der Wille verändert den Körper 130
 - Das Management von Ehrgeiz, Angst und Prestige 142
- 3 Berufsstreß – Technik, Lärm, Bewegung 149
- Technik und Bionik 150
 - Sechs Aspekte der Berufswelt 161
 - Lärm – Geräusch – Alarm 167
 - Lärmreiz und Typisierung 175
 - Tag und Nacht im Streßgeschehen 181
 - Eine Welt voller Scheinbewegung 188
 - Arbeitsbedingungen, die Milliarden sparen 196

4 Familie und Zusammenleben 202

Seelischer Streß – Ein unsinniger Mechanismus? 203

Streß und Kindheit 206

Sprache und Überleben 218

Umwelt, Hormone und Krankheit 228 °

Nerven und Muskeln im Regelkreis 244 °

5 Urlaub und Erholung 252

Kulissenurlaub – Prestigeurlaub 253

Urlaub als Zivilisationserscheinung 264

Die Erholung im Schlaf 269

Profitable Vorbeugung 274

Urlaub und Typenvielfalt 278

Der Antistreiburlaub 289

Die Übung mit dem Unbekannten 298

Urlaub im Alltag 307

6 Alter und Einsamkeit 311

Das Alter ist noch sehr jung 313

Der Altersstreß 318

Uralte Jugend 323

Der Teufelskreis der Vergreisung 331

Unterdrückte Antistressoren 343

Das Menschenleben im Regelkreis 350

Anhang 360

Anmerkungen und Literaturhinweise 360

Bildquellen 376