

Vorbemerkung .....	7
PHÄNOMEN STRESS .....	9
1 MENSCHENDICHTE UND VERKEHR .....	13
Die Entartung eines lebensrettenden Mechanismus .....	15
Streß und Psyche .....	25
Verkehrsstreß – Trommelfeuer und Zeitbombe .....	37
Streß und Organismus .....	45
Der zweite Grad des Überlebens: Rettung der Population .....	51
Anpassung der Umwelt an den Menschen .....	61
2 BERUFSSTRESS – EHRGEIZ, ANGST, PRESTIGE .....	75
Der Ursprung der Zivilisationskrankheiten .....	77
Die Alarmreaktion und ihre Folgen .....	85
Hierarchie und ihre Symbole .....	96
Berufsstreß im Kastenmodell .....	101
Der Wille verändert den Körper .....	125
Das Management von Ehrgeiz, Angst und Prestige .....	136
3 BERUFSSTRESS – TECHNIK, LÄRM, BEWEGUNG .....	143
Technik und Bionik .....	145
Sechs Aspekte der modernen Berufswelt .....	154
Lärm – Geräusch – Alarm .....	160
Lärmreiz und Typisierung .....	168
Tag und Nacht im Streßgeschehen .....	174
Eine Welt voller Scheinbewegung .....	181
Arbeitsbedingungen, die Milliarden sparen .....	189
4 FAMILIE UND ZUSAMMENLEBEN .....	195
Seelischer Streß – Ein unsinniger Mechanismus? .....	196
Streß und Kindheit .....	199
Sprache und Überleben .....	211
Umwelt, Hormone und Krankheit .....	220
Nerven und Muskeln im Regelkreis .....	235
5 URLAUB UND ERHOLUNG .....	243
Kulissenurlaub – Prestigeurlaub .....	245
Urlaub als Zivilisationserscheinung .....	256
Die Erholung im Schlaf .....	261

Profitable Vorbeugung .....	266
Urlaub und Typenvielfalt .....	270
Der Antistressurlaub .....	281
Die Übung mit dem Unbekannten .....	290
Urlaub im Alltag .....	299

6 ALTER UND EINSAMKEIT .....	303
Das Alter ist noch sehr jung .....	305
Der Altersstress .....	311
Uralte Jugend .....	316
Der Teufelskreis der Vergreisung .....	325
Unterdrückte Antistressoren .....	337
Das Menschenleben im Regelkreis .....	344

## Anhang

Anmerkungen und Literaturhinweise .....	355
Bildquellen .....	364
Register .....	365