

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	7
<b>2. Alte und neue Wege zur Gesundheit</b>	11
2.1 Fünf Patienten: Abriss der Medizingeschichte von der Antike bis zur Gegenwart	12
2.1.1 Kein Beinbruch	12
2.1.2 Husten, Schnupfen, Heiserkeit	15
2.1.3 Herr B. erleidet einen Herzinfarkt	18
2.1.4 Herzrhythmusstörungen und Ängste	21
2.1.5 Schlechte Nachrichten aus Surat	25
2.2 Der Paradigmenwechsel der Medizin im 19. Jahrhundert	27
2.3 Die Wiederentdeckung des Lebensstils als Schutz- und Heilfaktor	30
<b>3. Was schützt Gesundheit?</b>	
<b>Die psychosozialen Schutzfaktoren</b>	35
3.1 Kontakt mit anderen Menschen und soziale Geborgenheit	39
3.1.1 Von Affen und Menschen	41
3.1.2 Die Einwohner von Roseto	42
3.1.3 Die «Ornish-Studie»	45
3.1.4 Wege zu mehr Geborgenheit	48
3.2 Entspannung und Muße	51
3.2.1 Alle reden vom «Streß»	51
3.2.2 Alltagsstreß und mehr	54
3.2.3 Entspannungstraining	55
3.2.4 Lebensrhythmen	66
3.2.5 Schlaf und Schlafstörungen	68
3.3 Vertrauen zu sich und anderen	72
3.3.1 Hilf Dir selbst ...	72

3.3.2	Bewältigungsgedanken . . . . .	76
3.3.3	Positives Denken und Visualisierung bei Krebs und anderen schweren Erkrankungen . . . . .	79
3.3.4	Die Kunst der Gelassenheit . . . . .	83
3.4	Freude und Genuß . . . . .	84
3.4.1	Lachen ist gesund! . . . . .	85
3.4.2	Ein Übung zum Genieß . . . . .	86
3.4.3	Die genutzte Zeit . . . . .	87
<b>4.</b>	<b>Die Suche nach dem Sinn . . . . .</b>	<b>91</b>
4.1	«Salutogenese»: Ein Gegenmodell zum biomedizinischen Krankheitskonzept . . . . .	91
4.2	Zur Geschichte des Konzepts . . . . .	93
4.3	Alles paßt zusammen: Das Gefühl der Kohärenz . . . . .	94
4.4	Alt und lebenssatt ... . . . .	95
<b>5.</b>	<b>Vom Essen und Trinken . . . . .</b>	<b>101</b>
5.1	Grundlagen einer gesunden Ernährung . . . . .	104
5.2	Der Schlankheitswahn . . . . .	110
5.3	Alkohol und Nikotin: Die Genußgifte . . . . .	114
<b>6.</b>	<b>Bewegung und Sport . . . . .</b>	<b>117</b>
6.1	Positive Wirkungen auf die körperliche Gesundheit . . . . .	118
6.2	In einem gesunden Körper ... . . . .	120
6.3	Welche Sportart soll man wählen? . . . . .	121
<b>7.</b>	<b>Konsequenzen für eine gesundheitsfördernde Umwelt . . . . .</b>	<b>125</b>
7.1	Arbeit und Gesundheit . . . . .	126
7.2	Gesundheitsfördernde Wohnumwelten . . . . .	130
7.2.1	Die Stadt ist tot - es lebe die Stadt . . . . .	131
7.2.2	Ansätze für die Gestaltung von Wohnumwelten . . . . .	133
7.3	Das gesunde Krankenhaus . . . . .	139
<b>8.</b>	<b>Schluß . . . . .</b>	<b>143</b>
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>145</b>