

Inhaltsverzeichnis

Erster Teil: Gesundheit - was ist das?

1	Bestandsaufnahme: Der Mensch als biologischer Schadensfall	3
1.1	Das einseitige Reparaturdenken in Heilkunde und Gesundheitsbürokratie	6
1.2	Die Krankheiten des "Gesundheits"-Systems und die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit	8
1.3	Die individuelle Passivität und die enttäuschten Heilerwartungen der Betroffenen	13
2	Kurskorrektur: Vom Risikodenken zur Gesundheitspflege	17
2.1	Die individuelle Lebensgeschichte als Verständnisrahmen für Erkrankungs- und Gesundungsprozesse	21
2.2	Zum ganzheitlichen Zusammenhang von Vitalität, Morbidität und Mortalität	26
2.3	Gesundheitsgerechte Therapie durch die Verflechtung von Prävention und Kuration	29
3	Der persönliche Umgang mit Kranksein und Gesundsein	35
3.1	Die Prozesse des subjektiven Gesundheitserlebens	40
3.2	Die Grundlagen des individuellen Gesundheitsverhaltens	44
3.3	Die Nutzung von Chancen und die Bewältigung von Lebensrisiken im Alltag	49
4	Die therapeutische Unterstützung als "Hilfe zur Selbsthilfe"	53
4.1	Spielregeln für die individuelle Begegnung	57
4.2	Die Vorteile der Gruppenarbeit	60
4.3	Die heilsamen Botschaften der Helfer	65

5	Die therapeutischen und politischen Rahmenbedingungen des individuellen "Gesundheitsschicksals"	70
5.1	Das "persönliche Wohlergehen" als Gradmesser der Lebensqualität	74
5.2	Die "ganzheitlich-ökologische Heilkunst" als Motor der allgemeinen Wohlfahrt	77
5.3	Die "humane Gesellschaft" als Spielraum gesunder Selbstverwirklichung	79

Zweiter Teil: Gesundsein - wie geht das?

6	Die Aktivierung des einzelnen zur Entfaltung seiner Gesundheit	87
6.1	Warum "Gesundheitsförderung" häufig so wenig nützt	91
6.2	Gesteigerte Lebensqualität durch "Gesundheitsbildung"	95
6.3	Die tägliche Lebensführung als ganzheitlicher Schauplatz des individuellen Gesundseins	99
7	Das erste Problem des Alltagslebens: "Wie komme ich in meiner Umwelt zurecht?"	104
7.1	Was die biologisch-ökologischen Lebensbedingungen für jeden Menschen bedeuten	106
7.2	Welchen Einfluß der zivilisatorische Fortschritt auf das Befinden hat	109
7.3	Wie man für eine gesündere Alltagsumgebung sorgt	112
8	Das zweite Problem des Alltagslebens: "Wie ernähre ich mich genußvoll und gesund?"	114
8.1	Wie Bedürfnisse und Gefühle das Ernährungsverhalten beeinflussen	116
8.2	Welche Ernährungsgewohnheiten durch gesellschaftliche Einflüsse entstehen	119
8.3	Wie man Genießen und Gesundsein miteinander verbindet	122
9	Das dritte Problem des Alltagslebens: "Wie komme ich besser mit meiner Zeit zurecht?"	125
9.1	Warum wir uns auf biologische Rhythmen einstellen sollten	127
9.2	Welche Zeitzwänge durch sozio-kulturelle Veränderungen entstanden sind	130
9.3	Wie man die eigene Zeit besser organisieren kann	133

10	Das vierte Problem des Alltagslebens: "Wie bleibe ich erholt und leistungsfähig?"	135
10.1	Warum der bewußte Umgang mit Leistung und Streß lebenswichtig ist	137
10.2	Welche Vorteile eine geplante und regelmäßige Entspannung hat	139
10.3	Wie man seinen Kräftehaushalt täglich pflegen kann	142
11	Das fünfte Problem des Alltagslebens: "Wie steigere ich mein körperliches Wohlbefinden?"	145
11.1	Warum die Sinnlichkeit über die Qualität des Lebensgefühls entscheidet	148
11.2	Wie der Körper das Lebensgefühl zum Ausdruck bringt	151
11.3	Wie man sein Wohlbefinden spürbar beleben kann	154
12	Das sechste Problem des Alltagslebens: "Wie mache ich mehr aus mir und meinen Beziehungen?"	156
12.1	Warum wir auf Geborgenheit und sozialen Rückhalt angewiesen sind	158
12.2	Welche Rolle der gesunde Egoismus bei der persönlichen Lebensgestaltung spielt	161
12.3	Wie man mit sich selbst und anderen besser zurechtkommen kann	164
	Literatur	167