

Inhalt

Erster Teil: Einleitung

<i>1. Die Verhütung streßbedingter Krankheiten</i>	11
--	----

Zweiter Teil: Das Wesen des Stresses

<i>2. Die Psychophysiologie des Stresses</i>	43
Psychosomatische Medizin	44
Hirnfunktion und Streß	49
Das autonome Nervensystem	56
Das endokrine System und Streß	59
Das Immunsystem und Streß	64
Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion	69
Selyes Generelles Adaptations-Syndrom	71
Ein neurophysiologisches Streßprofil	78
<i>3. Streßauslöser</i>	81
Soziale Veränderung	83
Die Arbeitsumwelt	88
Technologische Neuerungen	92
Das Individuum und psychosoziale Normen	95
Die Bestimmung des eigenen psychosozialen Streß- niveaus	105

Dritter Teil: Streß und Krankheit

<i>4. Persönlichkeit und Krankheit</i>	113
A-Typ-Verhalten und kardiovaskuläre Krankheiten	119
Persönlichkeit und Emotionen bei Krebs	128
Persönlichkeit und rheumatoide Arthritis	143
Persönlichkeit und Migräne	144
Künftige Forschungen	146
<i>5. Zivilisationskrankheiten</i>	148
Hypertonie und Arteriosklerose	150
Migräne	160
Krebs	164

Arthritis	171
Erkrankungen der Atemwege	174
Jenseits der Krankheit	177

Vierter Teil: Methoden der Streßbeherrschung

<i>6. Meditation</i>	179
Das Wesen der Meditation	180
Wissenschaftliche Beweise für die Rolle der Meditation bei der Erleichterung von Streß	184
Meditation und psychosomatische Medizin	194
Formen der Meditation und ihre Wirkung auf streßbedingte Krankheiten	198
Meditation als regenerativer Prozeß	209
 <i>7. Autogenes Training und Vergegenwärtigung</i>	211
Autogenes Training	213
Grundsätzliche Körperhaltungen und Übungen des Autogenen Trainings	217
Vergegenwärtigung	227
Vergegenwärtigung und Psychosomatische Medizin	233
 <i>8. Biofeedback</i>	244
Klinisches Biofeedback	245
Biofeedback und Erhaltung der Gesundheit	248
Anwendungen des klinischen Biofeedback	257
Holistische Betrachtungen des klinischen Biofeedback	269

Fünfter Teil: Schlußwort

<i>9. Auf dem Wege zu einer holistischen Medizin</i>	277
 Literaturverzeichnis	297
 Namen- und Sachregister	323