

Inhalt

Einleitung: Die ungeheure Revolution	13
Die Verbindung von Psyche und Körper · Veränderungen unseres Gehirns · Die beharrlichen Zweifler · Das WIE einer Krankheit · Widerstand gegen die Revolution · Emotionen im Körper? · Auswirkungen auf molekularer Ebene · »Medizinische Wunder« und Krise · Vorstoß in Richtung Krebsvorbeugung · Ein Überstrapazieren des Faktors Bazillen und Stress	
Teil I – Bazillen und Stress	27
Kapitel 1: Mehr als nur Bazillen	29
Nur wenn wir verwundbar sind · Keine singuläre »Ursache« oder »Heilmethode« · Normale körperliche Prozesse wurden fehlgeleitet · Krankheit als Lebenseinstellung · Mangelhafte Bewältigungsstrategien und Krankheiten · Die Regel heißt »friedliche Koexistenz« · Infiziert, aber nicht krank · Das Alter als »Vermittler« · »Schwache« und hyperreaktive Körperteile	
Kapitel 2: Der fehlgeschlagene Zukunftsschock	45
Die Bedeutung, nicht der Stress, der Veränderung · Wie ein Mythos entsteht · Stress führt zum Tod? · Die Tretmühle und der Wettlauf der Ratten · Vom beruflichen Stress zur Kriminalität auf den Straßen · Der Sündenbock des 20. Jahrhunderts · Den Kopf ins Spiel bringen · Wie das Gehirn den Körper steuert · »Die Chemie des Denkens« · Die falsche Reaktion wählen	
Kapitel 3: Jene, die gesund bleiben	63
Eine von Kraft und Stärke geprägte Persönlichkeit schützt · Eine andere Einstellung zum Stress · Frauen und Stress · Ein Gefühl der Kontrolle erwerben · Was versteht man unter kognitiver Kontrolle? · Mangelndes Anpassungsvermögen · Eine positive Einstellung und wenig Krankheiten · Kein	

erhöhtes stressbedingtes Krankheitsrisiko · Unterschiedliche Bewertungen, unterschiedliche Ergebnisse · Stress ohne zu leiden · Krieg und Gefangenschaft überleben · Umgang mit Stress in Gefechtssituationen · Unser Verhalten beeinflusst unsere Immunität · Auswirkungen auf Antikörper · Helferzellen helfen oder verletzen · Verbindungen zwischen Gehirn und Immunsystem · Herz- und Gefäßschädigungen · Verminderte DNS-Reparatur · Schädigung der Hirnzellen

Teil II – Neurotransmitter 91

Kapitel 4: Botschafter des Gehirns und was sie für unsere Gesundheit bedeuten 93

Schlüssel und Kombinationen · Arten von Gehirnbotschaftern · Die Bedeutung des Gleichgewichts · Eine künstliche Chemikalie, um Stress zu blockieren? · Reduzieren von Stresshormonen · Krankheitsmechanismen · Kommunikationsfehler · Stress, Bluthochdruck und Arthritis · Hilfe für die Parkinsonsche Krankheit? · Lebendige Farben im Gehirn · Bilder von Krankheiten · Wiederherstellung der Transmitter bei der Alzheimer-Krankheit · Die Wirkung von Arzneien auf Botschafter · Die Chemie der Depression · Depressive Wirkungen unserer Hormone · Verbindung mit Endorphinen · Beweise aus der Hirnchirurgie · Das Geheimnis der Schizophrenie auf dem Prüfstand

Kapitel 5: Stimmungen, Essen und Schmerzen 119

Änderung der Gehirnfunktion durch Essen · Pasta oder Şiş Kebab · Nahrungsmittel, die wie Drogen oder Arzneien wirken · Ruhig oder schläfrig · Muntermacher · Mögliche Kopfschmerzen · Wettlauf um den Einlaß ins Gehirn · Behandeln mit Nährstoffen X Essen als Bewältigungsstrategie · Endorphine: Positiveffekte · 1000 Drüsen aus dem Iran · Weniger vorteilhafte Endorphine · Inneres Entzücken und Erschauern · Das Valium des Gehirns

Teil III – Bewältigungsstrategien	141
Kapitel 6: Wie Bande, die uns binden, unsere Gesundheit fördern	143
Beständigkeit und Kontinuität · Freunde, kirchliche Bindungen und Gesundheit · Weniger Herzkrankheiten · Gruppenbindungen und ein langes Leben · Einfluß auf das Immunsystem · Enge Beziehungen der Schlüssel? · Haustiere als Gefährte oder Unterstützung · Nicht jede Unterstützung ist hilfreich · Wie sieht es für die betroffene Person aus? · Die Einstellung gegenüber Ärzten · Das Vertraute und Berechenbare	
Kapitel 7: Sich selbst in die Verantwortung nehmen und länger leben	160
Selbstbestätigungen · Wenn Ereignisse jenseits der Kontrolle liegen · Information erhöht die Kontrolle · Die Patienten entscheiden lassen · Mit Lärm und Gedränge besser umgehen · Pendler mit weniger Stress	
Kapitel 8: Unser Einfluß auf Infektionen	173
Wie Glaubensansätze und Überzeugungen die Gesundheit beeinflussen · Stimmungstief und Herpes · Einsamkeit und geminderte Immunität · Entspannung fördert die Immunität · Das Gleichgewicht zum Kippen bringen · Unser Einfluß auf ernste Infektionen · Grippe und »psychologische Verwundbarkeit« · Psychosoziale Faktoren bei AIDS · Viel mehr Infizierte als Kranke · Bewältigungsformen als Faktor bei AIDS · Ein Virus reicht nicht · Etwas ist bereits falsch · Warum die eine Person und nicht die andere? · Die Hauptkiller und unser Verhalten	
Teil IV – Verwundbarkeit	197
Kapitel 9: Unzufriedenheit und Krankheit	199
Gesunde Frauen unter Stress · Berufsbedingte Konflikte · Mangelnde Kontrolle am Arbeitsplatz · Fehlende Lebensfreude · Wenig Stress, viele Beschwerden · Wohlbefinden und	

Kapitel 10: Was der Wille, sterben zu wollen, bewirkt 213

Todbedingtes Leid und geschwächte Immunität · Mehr Todesfälle unter Hinterbliebenen · Wie »fehlende Selbstkontrolle« die Immunität beeinflussen kann · Menschen, die ihren eigenen Tod »wollen« · Plötzlicher Tod bei Gesunden · Die Theorie auf dem Prüfstand · Die Wirkung von Jahrestagen · Der offene Wunsch zu sterben · Tod durch Hexerei · Der Glaube, daß eine Situation hoffnungslos ist · Ratten, die aufgaben · Für einen besonderen Anlaß leben · Unterstützung · Auch unter weniger extremen Bedingungen?

Kapitel 11: Wann werden wir krank? 237

Aufgeben – bei 80% aller Fälle festgestellt · »Das Bedürfnis« krank zu sein · »Ursache« oder »Wirkung«? · Kein Dauerzustand · Ein Gefühl der Hilflosigkeit · »Ich kann es nicht mehr aushalten« · Schutz und Rückzug · Physiologische Veränderungen · »Am Ende sein« · Unentschlossenheit und rapide Wechsel · Wie Aufgeben uns umbringt · Diabetes und Hoffnungslosigkeit · »Als ob«-Reaktionen · Vorhersehbare Folgen von Hilflosigkeit · Schwachstellen früherer Untersuchungen

Kapitel 12: Von einem Gefühl der Hilflosigkeit zu einem Sich-treiben-lassen 263

Negatives Denkschema und mangelhafte Leistung · Auswirkungen auf das Immunsystem · Erlernte Hilflosigkeit · Uns selbst mit »Ursachen« verletzen · »Positive Ursachen« · Gesundheit und Selbstkontrolle bei alten Menschen verbessern · Dem Etikett der Hoffnungslosigkeit entfliehen · Die Bedeutung von Sinn und Zielgerichtetheit · Wie Unterstützung hilft · Depressionen und Veränderungen der Hirnchemikalien · Selbstmord und Alkoholismus · Medikamente oder kognitive Therapie bei Depressionen? · Die Chemie mit Gesprächen verändern · Andere Therapien · Wenn wenig Kontrolle kein Problem ist · Machtstreben und Immunschwäche · Das Leben streßfrei nehmen

Kapitel 13: Liebe, Optimismus und Heilung 295

Antwort des Körpers auf Liebe · Wirkungen der Fürsorge · Was eine positive Stimulation bewirken kann · Anderen Freude machen und länger leben · Auswirkungen auf das Erinnerungs- und Lernvermögen · Effekte von Schönheit auf den Körper · Ein Lächeln kann helfen · Aneignung des Prinzips Hoffnung · Wie Optimismus die Gesundheit fördert · Glück und Gesundheit · »Die Kraft des positiven Denkens« · Humor als Medizin · Die Wirkung von Humor auf die eigene Sichtweise · Menschen lachen helfen

Kapitel 14: Was Glaube bei Patienten und Ärzten bewirkt 315

Neue Anerkennung für Placebos · Die Kraft der Suggestion · Mißverständnisse über Placebos · Wie die Ärzteschaft profitierte · Placebos genauso gut wie eine Operation? · Geschwüre, Arthritis und Wunden · Übelkeit und Brechreiz stoppen · Beeinflussung des Blutdrucks · Heilung aus der Distanz und Gebete · Erwartungshaltung und Immunität

Kapitel 15: Die Wirkung unserer Einstellungen auf Medikamente und Rekonvaleszenz 331

Der Einfluß von Erwartungen auf Valium · Vitamine bei Angina · »Der Jubel- und Glorieneffekt« und Beta-Rezeptorenblocker · Krebs, Krebiozen und Psychochirurgie · Miesmacherische Ärzte · Pessimismus bei Operationen · Ein schrecklicher Effekt des medizinischen Fachjargons · Gesagt bekommen, was man erwarten soll · Wirkung von »Diätpillen« erhöhen · Erwartungen verändern die Wirkung von Alkohol und Marihuana · Gleiches Medikament, unterschiedliche Wirkungen · Placebos in jedem Rezept · Glaube fördert die Genesung · Nebenwirkungen von Placebos · Wirkungen von Nahrungsmitteln, die wir glauben, gegessen zu haben · Beweisen, daß der Schmerz »eingebildet« ist · Mythen über Placebos

Kapitel 16: Einschalten unseres Selbst-Heilers	357
Weniger Schmerzen, schnellere Genesung · Wirkungen der Ich-Stärke · Den Glauben zum Heilen mobilisieren · Selbstheilung durch Hypnose · Die Kraft von Worten · Die Immunität verändern · Wie Hypnose funktionieren kann · Hypnoseempfänglichkeit · Spontane Rehabilitationen · Wie wirkt die Vorstellungskraft? · Die Beschaffenheit unserer internen Selbstheilungssysteme · »Anturnen« ohne Rauschgifte · Die Rolle von Kontrolle und Gleichgewicht · Kontrollgefühl – der Schlüssel? · Unser Körper, der Apotheker	
Anmerkungen	381
Copyright-Vermerke	414
Register	417