

# Inhaltsübersicht

Vorwort.....	13
Einleitung .....	17
1 Streß ( <i>P. Haber</i> ) .....	19
1.1 Ein biologischer Exkurs zur Beantwortung der Frage: Was ist Streß? .....	19
1.2 Die Streßreaktion .....	22
1.2.1 Welchen biologischen Sinn hat die Streßreaktion? .....	23
1.3 Der Ablauf der Streßreaktion in vier Phasen .....	23
1.3.1 Die Alarmphase .....	24
1.3.2 Die Phase der Anpassung .....	26
1.3.3 Die Phase der Ermüdung und/oder der Erschöpfung .....	27
1.3.4 Die Phase der Wiederherstellung und Erholung ...	29
1.4 Gesundheit als harmonisches Verhältnis von Gegensätzen .....	30
1.4.1 Die Gegensätze .....	30
1.4.2 Die Verhältnismäßigkeit.....	31
1.4.3 Das Mißverhältnis .....	32
1.5 Der Zyklus als Grundmuster für die Gestaltung des Lebens .....	34
1.5.1 Die zyklische Gestaltung der physischen Belastung .....	34
1.5.2 Die zyklische Gestaltung der psycho-emotionellen Belastungen.....	35
1.5.3 Berücksichtigung der zirkadianen Rhythmik .....	35
1.5.4 Die Berücksichtigung des Monatszyklus der Frau	36
1.6 Streßmanagement .....	36

1.6.1	Verminderung der Belastung .....	37
1.6.2	Vermehrung der Erholung .....	38
1.6.3	Steigerung der Pauseneffizienz .....	38
1.6.4	Steigerung der Erholungsfähigkeit .....	38
<b>2</b>	<b>Zeitmanagement (K. Buchinger) .....</b>	<b>39</b>
2.1	Einleitende Bemerkungen, oder „Du wirst noch managerkrank werden!“ .....	39
2.2	Zeit ist eine Erfindung des Menschen .....	43
2.3	Die Zurückdrängung zyklischer Zeitvorstellungen .....	50
2.4	Zeitmanagement oder zyklische Ansprüche als Störungen im linearen Ablauf .....	54
2.4.1	Lineare Zeitbeschleunigung und die Eigenzeitan- sprüche des Menschen .....	58
2.4.2	Strukturell begründete Eigenzeitanprüche .....	65
<b>3</b>	<b>Entspannung (E. Fries) .....</b>	<b>76</b>
3.1	Leistung und Entspannung .....	76
3.2	Welche Situationen wirken sich als Streß aus? .....	76
3.3	Ziel von Entspannungsübungen .....	77
3.4	Gemeinsamkeit von Übungen .....	78
3.5	Autogenes Training .....	79
3.6	Progressive Muskelentspannung .....	81
3.7	Yoga-Atemübungen .....	82
3.8	Andere Methoden wie Meditation, sensorische Entspannung, Biofeedback, Autosuggestion .....	86
3.8.1	Atem und Fühlen .....	86
3.8.2	Meditation .....	87
3.8.3	Biofeedback .....	88
3.8.4	Mind Machines .....	89
3.8.5	Anleitung zur Autosuggestion .....	89
3.9	Entspannung im Alltag .....	90
3.9.1	Allgemeine Hinweise .....	90
3.9.2	Übergänge .....	91
3.9.3	Zusammenfassung: Was bewirkt Entspannung? .....	92
<b>4</b>	<b>Erhöhung der Leistungs- und Erholungs- fähigkeit durch Training (P. Haber) .....</b>	<b>94</b>
4.1	Ausdauer .....	95

4.1.1	Die Messung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Ergometrie) .....	95
4.1.2	Welche Bedeutung hat die Ausdauerleistungsfähigkeit für Menschen mit sitzender Lebensweise? .....	97
4.2	Kraft .....	99
4.2.1	Die Messung der Kraftleistungsfähigkeit .....	100
4.3	Kann mangelnde Leistungsfähigkeit verbessert werden?.....	100
4.4	Die richtige Methodik des Trainings .....	101
4.4.1	Training der Ausdauer .....	101
4.4.2	Training der Kraft .....	108
4.5	Allgemeine Bemerkungen zum Training .....	112
<b>5</b>	<b>Ernährung (S. Meryn, P. Haber) .....</b>	<b>114</b>
5.1	Was wissen wir über Ernährung? .....	114
5.1.1	Veränderungen der Lebensart und Ernährungsgewohnheiten .....	114
5.1.2	Einfluß der Ernährung auf die Gesundheit und Lebenserwartung.....	116
5.2	Bilanzen im Körperhaushalt .....	117
5.2.1	Die Energiebilanz .....	119
5.2.2	Abnehmen und Zunehmen .....	120
5.3	Nährstoffe .....	121
5.3.1	Eiweiß .....	122
5.3.2	Fett .....	125
5.3.3	Kohlenhydrate.....	127
5.3.4	Ballaststoffe .....	130
5.3.5	Vitamine .....	131
5.3.6	Mineralstoffe .....	134
5.3.7	Wasser.....	136
5.4	Abmagerungsdiäten .....	138
5.5	Ernährung 2000 .....	140
5.6	Ernährung und Alter .....	141
<b>6</b>	<b>Der Schlaf (M. Dietzel).....</b>	<b>143</b>
6.1	Aufbau und Funktion des Schlafes .....	143
6.2	Normaler Schlaf .....	144
6.3	Störfaktoren .....	145
6.3.1	Lärm .....	146

6.3.2	Alter .....	146
6.3.3	Anpassungsstörungen .....	146
6.3.4	Erkrankungen .....	147
6.4	Alarmfunktion und Signal wofür? .....	148
6.5	Diagnose .....	149
6.6	Behandlungsmöglichkeiten .....	149
7	<b>Hirnleistung (P. Dal Bianco, E. Fries) .....</b>	<b>151</b>
7.1	Gedächtnis .....	151
7.2	Lernfähigkeit.....	154
7.3	Superlearning .....	155
8	<b>Risikofaktoren – Der Irrglaube, alles im Griff zu haben (S. Meryn) .....</b>	<b>157</b>
8.1	Alkohol .....	158
8.2	Bluthochdruck .....	159
8.3	Erhöhte Blutfette .....	160
8.4	Erhöhter Blutzucker .....	161
8.5	Erhöhte Harnsäure .....	161
8.6	Nikotin .....	162
8.7	Sonnenlichtexposition .....	163
8.8	Übergewicht .....	164
9	<b>Vorsorgeuntersuchung – Mut zur Gesundheit (S. Meryn) .....</b>	<b>168</b>
9.1	Check-up Basisprogramm .....	168
9.2	Krebsfrühd Diagnose .....	169
10	<b>Organisationsbewußtheit – Eine neue Anforderung an Manager (K. Buchinger) .....</b>	<b>172</b>
10.1	Organisationsbewußtheit? .....	172
10.2	Organisation und Familie: Ein wichtiger Unterschied	175
10.3	Von der Schwierigkeit, in Strukturen zu denken.....	177
10.4	Organisationsbewußtsein als psychohygienischer Faktor .....	184