

Inhalt

Einleitung	9
----------------------	---

Teil 1

Ausgeglichenheit beginnt im Gehirn:

Wie sich psychische Gesundheit zusammensetzt

1. Natürliche Highs: Lust, Schmerz und das Gehirn . .	27
2. Die Körper-Hirn-Achse	65
3. Unsere Erwartungshaltung: Alles gut!	101
4. Motivation, Antrieb und das »Wollen«	125

Teil 2

Her mit dem psychischen Gleichgewicht:

Wie wir das Gehirn aktiv unterstützen können

5. Placebos und Nocebos	153
6. Wie wirken Antidepressiva?	169