

Inhalt

1	Das Belohnungssystem in unserem Kopf	1
1.1	Das „Lustzentrum“: Die Quelle von Glück und Zufriedenheit	1
1.2	Sichtlich glücklich: Das „Lustzentrum“ in Aktion	3
1.3	Habituation	8
1.4	Der Teufelskreis der Lust	10
1.5	Der Sinn der Habituation am „Lustzentrum“	11
	Das „Wohlfühlparadoxon“	12
	Noch mehr vom Zuviel: Kompensationsstrategien des Lustverlusts.	14
	Immer häufiger	14
	Immer doller	15
	Immer verrückter	15
	Immer dringlicher.	16
	Gebrauch von Stimulanzen	16
	Drogen	18
	Das Ende jeder Zufriedenheit: Der Vergleich.	20
	Einheitliche Ursache – unterschiedliche Wirkungen?.	23
2	Seelische Folgen: die häufigsten psychischen Erkrankungen in Europa.	26
2.1	Psychovegetative Erregung, psychovegetative Erschöpfung	27
2.2	Angst.	30
2.3	Schlafstörungen	34

2.4	Depression	37
	Die Serotonin-Hypothese	37
	Depression als Folge von Überstimulation im Belohnungssystem	39
	Exkurs: Frühere Modelle zur Depressionsentstehung. . .	42
	Depression als Zivilisationserscheinung?	47
	Depression ohne Zivilisation – die Amish-People.	47
	Die bipolare Störung – eine Erkrankung der Astrozyten?	49
	Der Sinn der Übersättigungsdepression	52
2.5	Demenz	53
2.6	Krankheit oder Warnsignal der Überstimulation:	
	ADHS, ADS	55
2.7	Krankheitsgefühl ohne Krankheit:	
	Somatoforme Störungen	75
2.8	Süchte	82
	Stoffgebundene Süchte	83
	Weiche und harte Drogen	88
	Die am häufigsten verwendeten Substanzen	91
	Behandlung von stoffgebundenen Suchterkrankungen .	98
	Akute Entgiftung	101
	Langzeittherapie	102
	Drogen legalisieren?	103
	Stoffungebundene Süchte	104
	Starke Drogen, schwache Drogen	105
	Burnout.	107
	Wie vermeide ich Burnout?	113
2.9	Stress: eine Theorie zu seiner Entstehung	116
	Stress und Gedächtnis	118

2.10 Exkurs: Schizophrenie	119
2.11 Krankheit oder Warnsignal?	122
 3 Körperliche Folgen: Die typischen Zivilisationskrankheiten	 124
3.1 Ernährung und das Belohnungssystem	127
 4 Gesellschaftliche Folgen	 130
4.1 Die Colanisation der Welt	130
4.2 Lebenssinn, Glück und Zufriedenheit	133
4.3 Der Unterschied im „westlichen“ und „fernöstlichen“ Denken	 136
Flow	141
Der Sinn von Exzessen	144
„Bruttonationalglück“ – Bhutan	145
4.4 Der Happy-Planet-Index	148
4.5 Was brauchen wir wirklich?	150
Frau Mujahi	150
Andrea Petkovic: Genug ist nicht genug	151
Wirtschaftswachstum, Verteilungsgerechtigkeit und Lebensqualität	 152
Mehr ist nicht genug	153
Glück und Lebenszufriedenheit subjektiv und objektiv . . .	155
Kalorien und Lebenserwartung	160
Die Maslow-Pyramide	162

Familie, Freunde, Anerkennung – soziale Kontakte als Lebenssinn?	168
Sinn und Selbstzweck	169
4.6 Die Freiheit des Willens	172
 5 Persönliche Konsequenzen für den Alltag.	182
5.1 Der Start in den Tag	182
Freiwilligkeit	185
Volle Speicher	185
5.2 Der Tagesverlauf	187
5.3 Ernährung.	190
Alles Bio?	192
5.4 Schlaf.	195
5.5 Beziehungen.	198
Paarbeziehungen.	199
Sex.	201
Kindererziehung	205
5.6 „Hirndoping“ – Neuro-Enhancement	213
5.7 Frühwarnzeichen der Erschöpfung	217
5.8 Glutamat	219
5.9 Fazit.	220

6	Mögliche Schwächen des Habituationsmodells	223
6.1	GABA – der häufigste Botenstoff im Gehirn.	224
6.2	GABA, der Schlüssel zum Gedächtnis?	225
6.3	Unterschiedliche Geschwindigkeiten im Belohnungs- system	226
6.4	Leben ohne „Lustzentrum“	227
7	Schlusswort	229
7.1	Erste Schritte auf dem Weg zur Entschleunigung	230
7.2	Entschleunigung für Fortgeschrittene	234
	Literatur	235
	Glossar	243
	Sachverzeichnis	249
	Danke!	255