

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>DAS BIOLOGISCHE IMMUNSYSTEM</b>	
<b>Wenn uns der typisch medizinische Blick tief     in den Körper und am Ende doch in eine     Scheinrealität führt .....</b>	15
Von Makrophagen, Lymphozyten und anderen tapferen Kämpfern für Ihr Wohl .....	19
Ist damit alles erklärt und geklärt?	
Erkenntnistheoretische Fallstricke .....	39
<i>Was Sie für Ihr (biologisches) Immunsystem tun         können .....</i>	57
<b>SICKNESS BEHAVIOR</b>	
<b>Wenn das Immunsystem unser Erleben und     Verhalten steuert .....</b>	59
Ein hilfreicher Trick vom Immunsystem .....	61
Stichwort »Behavioral« .....	63
Das Go nach der Genesung: Health Behavior .....	75
<i>Was Sie (im Sinne des Sickness Behavior) für Ihr         Immunsystem tun können .....</i>	77
<b>DAS BEHAVIORALE IMMUNSYSTEM</b>	
<b>Wenn wir lieber die Straßenseite wechseln .....</b>	79
Bewusste und unbewusste Verhaltensweisen als Immunschutz .....	83
Biologie über allem? .....	95
<i>Was Sie für Ihr (biobehaviorales) Immunsystem         tun können .....</i>	113

## **WELTBILDER MIT FOLGEN**

<b>Wenn Medizin neu gedacht wird .....</b>	<b>115</b>
Biomedizinisches Paradigma – Stein der Weisen oder gefährliche Scheinrealität? .....	117
Das Fachgebiet der Psychoneuroimmunologie (PNI) ..	129
Das biopsychosoziale Modell .....	135
<i>Was bedeutet das alles für Ihr Immunsystem? ....</i>	161

## **DAS PSYCHISCHE IMMUNSYSTEM**

<b>Wenn es bedeutsam wird .....</b>	<b>163</b>
Psychische Infektionsherde .....	165
Berührung und Bedeutung als Medizin .....	169
Positive Psychologie: Resilienz und Selbstwirksamkeit .....	187
Ein Ausflug zur »Geometrie der Seele« .....	195
<i>Was Sie für Ihr (biopsychologisches) Immunsystem         tun können .....</i>	206

## **DAS SOZIALE IMMUNSYSTEM**

<b>Wenn Beziehung zur Basis der medizinischen Betrachtung wird .....</b>	<b>207</b>
Psychosoziale Abwehrmechanismen .....	211
Autoimmunerkrankungen neu verstehen .....	217
<i>Als Mensch in der Maschinenmedizin:             ein Fallbeispiel .....</i>	<i>225</i>
Psychosoziale Infektionsherde .....	235
Wie Politik und Medizin in der Coronazeit so desaströs versagten .....	243
»Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles« – auch auf Hawaii .....	253
<i>Was Sie für Ihr (biopsychosoziales) Immunsystem             tun können .....</i>	<i>259</i>
Neues Menschenbild, neue Medizin, neue Welt .....	261
Anmerkungen .....	264
Register .....	269