

Inhaltsverzeichnis

11	Vorwort
14	Darf ich vorstellen: die Schmerzkompanie
18	Kapitel I ■ Das schmerzhaftes Zusammentreffen
19	Szenario 1: Worst Case – warum immer ich?
21	Szenario 2: Love is in the air, so ein Tag, so wunderschön ...!
24	Kapitel II ■ Der gefürchtete körpereigene »Stammtisch des Schmerzes«
25	Schmerz ist nicht gleich Schmerz
27	Akut oder chronisch?
30	Kapitel III ■ Nozizeptoren – die Schadensmelder
30	Die unverstandene Spezies
33	»Die Flitzer«
34	»Die Langsamen«
37	Isn't it obvious – leugnen zwecklos
38	Nonverbale Kommunikation
39	Die Nozis können noch viel mehr
48	Stammtisch-Crew in Rückenmark und Gehirn
66	Faktenanalyse: 1 + 1 ist nicht gleich 2?
67	Und nun? Was kannst du tun?
76	Kapitel IV ■ Das Immunsystem: Schutzmauer und Müllabfuhr
78	Das angeborene Immunsystem und seine stolzen Vertreter
80	Das adaptive Immunsystem und seine Mitspieler

82	Teilnahmeberechtigung Stammtisch
90	Lokal oder global?
96	Wer hat angefangen? Er wars – er wars ...
97	Anweisung aus der Chefetage
98	Chronobiologie deines Immunsystems
102	Und nun? Was kannst du tun?

107 Kapitel V ■ Stress und was er in unserem Körper macht

109	Wann entsteht Stress?
115	Das vegetative Nervensystem
117	Adrenalin: Start der Stressreaktion
119	Actio und Reactio – nichts bleibt ohne Folgen
125	Cortisol betritt die Bühne
135	Faktenanalyse
136	Und nun? Was kannst du tun?
147	Akuter Schmerz lässt sich modulieren

150 Kapitel VI ■ Die Steuer- und Regulierungszentrale: das Großhirn

152	Schmerzwahrnehmung und Schmerzverarbeitung
153	Dateneingang mit Ziel Großhirnrinde
166	Datenverarbeitung: Kognitiv-analytische und emotionale Beurteilung
182	Faktenanalyse
183	Und nun? Was kannst du tun?
187	Schmerz und emotionales Gehirn
195	Welche Relevanz hat Schmerz?
207	Gefährdungsanalyse: Relevanz des Schmerzes für dich?
217	Ablenkung vom Schmerz oder Fokus auf den Schmerz
229	Faktenanalyse
230	Und nun? Was kannst du tun?

234	Glückshormone: Biochemische Botenstoffe mit großer Wirkung
234	Happy Chemicals
245	Glückshormone und ihr Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung
247	Wechselwirkungen mit anderen Stammtischmitgliedern
249	Und nun? Was solltest du nicht tun?
251	Faktenanalyse
251	Und nun? Was kannst du tun?
259	Schmerz, Emotion und Körpersprache
262	Erinnerungsmatrix und Schmerzempfinden
265	Die 5 Hauptsinne deines Körpers: Riechen – Sehen – Schmecken – Hören – Fühlen
270	Schmerzgedächtnis und chronischer Schmerz
276	Psychosomatik: Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele
281	Epigenetik oder die Genregulation
284	Schmerz und Geschlecht
292	Generalversammlung
295	Anhang
295	Quellen- und Literaturverzeichnis