

# INHALT

1. Das Zusammenspiel von Genen und Umwelt: Wie aus einem Konzertflügel Musik wird	7
2. Alltagssituationen und die Biologie des Körpers: Die Rolle der zwischenmenschlichen Beziehung	12
3. Gene sind keine Autisten	20
4. Wie Gene auf Stress reagieren	24
5. Die Entwicklung der individuellen Stressreaktion: Die biologischen Folgen biografischer Erfahrungen	35
6. Synapsen, Nervenzell-Netzwerke, Lebensstile und zwischenmenschliche Beziehungen	52
7. Subjektive Erlebnismuster im Netzwerk Seele: Persönlichkeits-»Typen« im Alltag	72
8. Umwelt und Neurobiologie am Beispiel einer Erkrankung: Die Depression	81
9. Körperliche Risiken von Stress und Depression: Auswirkungen auf Herzkrankheiten, Herzinfarkt und Herztod	100
10. Körperliche Risiken von Stress und Depression: Immunabwehr und Tumorrisiko	111
11. »Blindflug« von Arzt und Patient? Was an der Behandlung mit Psychopharmaka zu kritisieren ist	127

12. Schmerzerfahrungen und Schmerzgedächtnis: Chronische Schmerzkrankheiten »ohne Befund«	144
13. Effekte von Traumen auf Gene und Strukturen des Gehirns: Die posttraumatische Belastungsstörung	163
14. Seelische und neurobiologische Folgen von Gewalt und Missbrauch bei Kindern und die Borderline-Störung	177
15. Körperliche Spuren bei Problemen am Arbeitsplatz: Das Burnout-Syndrom	199
16. Psychotherapie: Ihre Auswirkungen auf die Seele und auf neurobiologische Strukturen	209
17. Die Welt der Gene: Wie sie wirklich funktionieren	221
Literatur	245