

Inhalt

1	Einleitung — 1
2	Die Steuerung unseres Verhaltens — 5
2.1	Vom Lernen, Wissen und Vertrauen — 5
2.2	Die Wahrnehmungen über die Sinne — 13
2.2.1	Das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen — 13
2.2.2	Die Schmerzempfindungen — 20
2.3	Die Grundzüge unserer Bewusstseinsbildung — 24
2.3.1	Der Thalamus als Schwelle — 27
2.3.2	Die Wege zum Bewusstsein — 30
2.3.3	Das limbische System für Gedächtnis- und Gefühlsvorgänge — 32
2.4	Die Stärke des Unbewussten — 35
2.4.1	Die Prägung des Unbewussten — 35
2.4.2	Der Hypothalamus als Schaltzentrale — 39
2.4.3	Die Wirkung der Geschlechtshormone — 47
2.4.4	Die Rolle der Lockstoffe (Pheromone) — 58
2.4.5	Funktionen und Steuerung des vegetativen Nervensystems — 62
3	Unsere Möglichkeiten der Einflussnahme — 67
3.1	Die Voraussetzungen — 67
3.1.1	Der Wille zur Selbstergründung und Verhaltensänderung — 67
3.1.2	Die ärztliche Hilfestellung — 70
3.2	Die Steigerung des Wohl- und Glücksgefühls — 73
3.2.1	Die Bedeutung der Glückshormone — 77
3.2.2	Über Liebe, Partnerschaft, Ehe, Kinder — 88
3.2.3	Arbeitsbelastung und Arbeitszufriedenheit — 102
3.2.4	Soziale Bindungen und Freundschaften — 107
3.3	Die Bewältigung von Stress, Ängsten und Schmerzen — 111
3.3.1	Stressbelastungen — 111
3.3.2	Angststörungen — 123
3.3.3	Traumafolgestörungen — 129
3.3.4	Schmerzbelastungen — 134
3.4	Die Beeinflussung der Immunabwehr — 140
3.4.1	Die Aktivierung der angeborenen und erworbenen Immunabwehr — 140
3.4.2	Wechselspiel zwischen Immunsystem und Nervensystem — 148
3.4.3	Wundheilung — 157
3.4.4	Infektionsabwehr — 168
3.4.5	Autoimmunreaktionen — 182
3.4.6	Allergie und Asthma — 186
3.4.7	Atopische Dermatitis — 203
3.4.8	Tumorabwehr — 208

3.5	Die Wahl der Ernährung — 222
3.5.1	Eine gesunde Vielfalt der Nahrungsmittel — 222
3.5.2	Bewältigung von Hungersucht und Esssucht — 244
3.5.3	Der Genuss von Kaffee, Tee oder Kakao — 260
3.5.4	Die Bedeutung von Zucker, Salz, Geschmacksverstärkern und Gewürzen — 267
3.5.5	Die Wirkung von Alkohol, Nikotin und Tabak — 274
3.6	Die Gefahr des Schlafmangels — 283
3.7	Vom Nutzen der körperlichen Bewegung — 288
4	Die Bedeutung des Vertrauens in die Arzneimittelwirkung — 299
4.1	Die Bedeutung der evidenzbasierten Medizin und der Leitlinien — 299
4.2	Die Placebo- und Noceboeffekte — 301
4.3	Die Rolle „komplementär“ oder „alternativ“ wirkender Behandlungen — 305
5	Zusammenfassung — 317
Sachregister — 319	
Über den Autor — 333	