

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung — 1</b>
<b>2</b>	<b>Die Steuerung unseres Verhaltens — 5</b>
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
<b>3</b>	<b>Unsere Möglichkeiten der Einflussnahme — 67</b>
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

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