

Inhalt

Einleitung	11
<i>Wege zum Körperglück 14 · Auf Spurensuche 17 · Dem Glück auf die Sprünge helfen 19 · Schluss mit den Schuldvorwürfen 21</i>	
Warum negative Gefühle so schädlich sind	25
<i>Worte können tödlich sein 27 · Krank durch Beipackzettel und schlechte Prognosen 29 · Missverständnisse mit fatalen Folgen 32 · Meiden Sie Ärzte, die sich unklar ausdrücken 34 · Vorsicht vor negativen Gedanken – sie sind ansteckend 36 · Wenn vor Angst und Ärger das Blut stockt 39 · Manche Wunden verheilen nie 41</i>	
Sechs ungesunde Tatsachen über den Ärger	44
Wie die Liebe heilt	45
<i>Das gesunde Gefühl, geliebt zu werden 47 · Vernachlässigt und verschnupft 48 · Wo die Liebe ihren Platz hat 49 · Setzen Sie auf den Kuschelfaktor 52 · Es hilft – Küssen als Therapie 54 · Laden Sie Freunde zu sich ein 57 · Vermeiden Sie Trennungen, denn erneut heiraten hilft nicht immer 60 · Freundlich streiten – aber nicht bis aufs Blut 61 · Wenn die Liebe schwindet 63</i>	
Neun gesunde Tatsachen über die Liebe	66
Gedanken und Gefühle, die helfen können	67
<i>Heilende Worte finden 68 · Optimismus ist gesund 70 · Zuspruch – ein einfaches und gesundes Rezept 73 · Dem Tod ein paar Tage abringen 75 · Wunder gibt es nicht – aber überraschende Genesung 77 · Große Leistungen mit letzter Kraft 80 · Wärme löst warmherzige Gefühle aus 84 · Mehr Kraft durch schönen Schein 86 · Die Spuren hoffnungsvoller Erwartung 88 · Operationserfolg ohne Eingriff 91 · Der Stich ins Leere hilft 93 · Die Droge Arzt 95 · Schon eine kleine Dosis reicht 96 · Es muss weh tun, bunt und teuer</i>	

<i>sein</i> 98 · <i>Der gute Geschmack teurer Weine</i> 100 · <i>Geld kann doch glücklich machen</i> 101	
Dreizehn gesunde Tatsachen über die Einbildungskraft	104
Wie Kinder stark werden	107
<i>Wer geleckt wird, ist widerstandsfähiger</i> 109 · <i>Kraft für ein ganzes Leben</i> 111 · <i>Erst fühlen, dann verstehen</i> 114 · <i>Ritter ohne Schwert</i> 116 · <i>Spuren frühen Unglücks</i> 120	
Sieben lange wirkende Tatsachen über früh geliebte Kinder	123
Der Schmerz, der bleibt	125
<i>Angst macht Pein – die Erwartung bestimmt den Schmerz</i> 128 · <i>Wenn Schmerzen besonders schmerzhaft sind</i> 130	
Acht schmerzliche Tatsachen über die Pein	133
Wenn das Herz leidet	135
<i>Ein Herz und eine Seele</i> 136 · <i>Herzen in südlicher Stimmung</i> 142	
Fünf gute Gründe, sich nicht alles zu Herzen zu nehmen	144
Kranke Seele, morsche Knochen	145
<i>Vom Kopf ins Kreuz</i> 146 · <i>Rückenschmerzen, die bleiben</i> 150 · <i>Bandscheibenvorfall? Warten statt operieren</i> 153 · <i>Wenn nicht nur das Gemüt brüchig wird</i> 155 · <i>Das Knie des Anstoßes</i> 157	
Zehn kochentrockene Tatsachen über Knie- und Rückenleiden	158
Wo die Seele zwick	161
<i>Die Haut als Spiegel der Seele</i> 164 · <i>Und plötzlich bleibt die Luft weg</i> 170 · <i>Krebs trifft auch die Glücklichen</i> 175	
Neun Tatsachen, die unter die Haut gehen	179
Krankmacher und Stimmungskiller	181
<i>Krank durch Arbeit, krank durch Unzufriedenheit</i> 185 · <i>Menschen in der Midlife Crisis – danach geht es wieder aufwärts</i> 189 · <i>Frauen wer-</i>	

<i>den älter, aber die Männer holen auf</i>	193
<i>• Aufgeregt und zerstreut</i>	195
<i>• Chronisch auf Entzug</i>	199
<i>• Kranke Beziehungen</i>	202
<i>• Traurig trotz Pillen</i>	206
<i>• Die Als-ob-Schleife</i>	210
Acht hilfreiche Tatsachen zu Angst und Stress	212
 Auf der Suche nach der Seele in der Medizin . . .	215
<i>Was Patienten angeblich wollen</i>	218
<i>• Der gefühllose Arzt</i>	220
<i>• Ausreden lassen</i>	222
<i>• Therapeutisches Schweigen</i>	224
<i>• Risiken des Ärzte-Lateins</i>	226
<i>• Die Seele der Medizin</i>	229
Neun verborgene Tatsachen über die versteckte Seele der Kranken	232
 Was jeder für sich tun kann	235
<i>Sich berühren lassen</i>	236
<i>• Finden Sie Ruhe</i>	239
<i>• Stärken Sie Ihr Herz</i>	240
<i>• Den Schmerz wegdenken</i>	242
<i>• Entdecken Sie neue Ressourcen</i>	244
<i>• Senken Sie Ihren Stresspegel</i>	245
<i>• Lassen Sie sich vom Glück anstecken</i>	249
Neun Tipps für den Arztbesuch	253
 Dank	257
Anmerkungen	259
Literatur	277
Register	299