

Inhalt

Einleitung	11
<i>Wege zum Körperlück 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 98 · Der gute Geschmack teurer Weine 100 · Geld kann doch</i>	
<i>glücklich machen 101</i>	
Dreizehn gesunde Tatsachen über die Einbildungskraft	104
Wie Kinder stark werden	107
<i>Wer geleckt wird, ist widerstandsfähiger 109 · Kraft für ein ganzes</i>	
<i>Leben 111 · Erst fühlen, dann verstehen 114 · Ritter ohne</i>	
<i>Schwert 116 · Spuren frühen Unglücks 120</i>	
Sieben lange wirkende Tatsachen über früh geliebte Kinder . . .	123
Der Schmerz, der bleibt	125
<i>Angst macht Pein – die Erwartung bestimmt den Schmerz 128 ·</i>	
<i>Wenn Schmerzen besonders schmerhaft sind 130</i>	
Acht schmerzliche Tatsachen über die Pein	133
Wenn das Herz leidet	135
<i>Ein Herz und eine Seele 136 · Herzen in südlicher Stimmung 142</i>	
Fünf gute Gründe, sich nicht alles zu Herzen zu nehmen	144
Kranke Seele, morsche Knochen	145
<i>Vom Kopf ins Kreuz 146 · Rückenschmerzen, die bleiben 150 ·</i>	
<i>Bandscheibenvorfall? Warten statt operieren 153 · Wenn nicht nur</i>	
<i>das Gemüt brüchig wird 155 · Das Knie des Anstoßes 157</i>	
Zehn knochentrockene Tatsachen	
über Knie- und Rückenleiden	158
Wo die Seele zwickt	161
<i>Die Haut als Spiegel der Seele 164 · Und plötzlich bleibt die Luft</i>	
<i>weg 170 · Krebs trifft auch die Glücklichen 175</i>	
Neun Tatsachen, die unter die Haut gehen	179
Krankmacher und Stimmungskiller	181
<i>Krank durch Arbeit, krank durch Unzufriedenheit 185 · Menschen in</i>	
<i>der Midlifecrisis – danach geht es wieder aufwärts 189 · Frauen wer-</i>	

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