

Inhalt

Das Kaninchen-Dilemma 7

Einleitung 9

- Eine Stadt, die k. o. schlägt 9
- Glückliche Stadtkaninchen 14
- Macht Stress Magengeschwüre? 17
- Stress, die große Unbekannte 20
- Stress ist die Lösung, nicht das Problem 23
- Jede Herausforderung ist eine Chance 27

1 Der Mythos Stress 32

- Die Wirkung von Dreck 32
- Das Märchen vom guten und schlechten Stress 39
- Vom inneren Gleichgewicht 44
- Sind Stresshormone Relaxhormone? 53
- Stress ist, wenn die Fitness leidet 61

2 Der richtige Platz ist, wo die Fitness groß ist 68

- Finde dein Optimum 68
- Achte auf deine Beziehungen 77
- Gefühle lügen nicht 87
- Jeder Ort hat seine Logik 93
- Stadt ist das neue Land 100

- 3 Zu Hause ist es am schönsten! 110**
Das Leben passt sich an 110
Ab mit dem Kopf 119
Fantastische Pflanzen 126
Zufall, Gene, Lernen 139
Mach dir die Welt, wie sie dir gefällt 149

- 4 Irgendwas ist immer 161**
Der Bär im Mond 161
Den perfekten Ort gibt es nicht 168
Mach das Beste draus 178
Stress and the City 186
Resilienz 198

- 5 Nutze die Kraft für dich 208**
Vertraue deinem Gefühl 208
Die Dosis macht das Gift 213
Jedem Tierchen sein Pläsierchen 222

Danksagung 229

Literatur 231