

1 EINLEITUNG ODER DER KERN DER GANZHEITLICHKEIT	11
2 DIE MACHT DER SEELE	19
Die Kraft der Gedanken	20
Die Geburtsstunde der Psychoneuroimmunologie	24
Ein buntes Miteinander von Wechselwirkungen	28
3 EIN STARKES TEAM	33
Das Immunsystem – wie es funktioniert und was es leistet	33
Wenn das Immunsystem über das Ziel hinausschießt	38
Weshalb die Immunabwehr von Mensch und Hai so ähnlich ist	41
Die Immunrevolution	46
Die Neuen unter den Abwehrzellen	48
Das Nervensystem – was man darüber wissen sollte	54
Die Vielfalt des Nervensystems	56
Die Stressachse – eine direkte Verbindung von Psyche und Nervensystem	60
Die Seele – was ist das eigentlich?	64
Die Konzeption der Seele	65
Wie sich Nahtoderlebnisse erklären lassen	68
Seele im Gehirn	72
4 DEN STRESS ZUM FREUND MACHEN	75
Die negativen Seiten von Stress	77
Mehr Infektionen durch Stress	80
Eine Fehlentwicklung der Evolution?	84
Stress ohne Ende	89
Wann Stress gefährlich wird	94

Wenn das Immunsystem plötzlich um Jahre altert	96
Was Krebs mit dem Immunsystem zu tun hat	98
Psychisches Leid oder Infektion – was war zuerst da?	103
Die fatale Macht negativer Gefühle	106
Die heilende Rolle von Stress	108
Wie man schlimmen Stress aussortiert	109
Zurück zur Kontrolle	111
Der eigene Blick auf den Stress	113
Stress lustvoll begegnen	115
5 DAS RÄTSEL DER PANDEMIE	123
Risikofaktor Männlichkeit	125
Mehr als nur ein schwaches Herz:	
Was Vorerkrankungen so gefährlich macht	129
Weshalb betagte Menschen besonders gefährdet sind	130
Wie man sein Immunsystem jung hält	134
6 DER DARM, DAS IMMUNWUNDER	137
Die erstaunlichen Leistungen des Darm-Hirns	140
Geballte Immunpower	143
Die Krankheiten des Darm-Hirns	146
Was der Darm für seine Gesundheit braucht	149
Wie man seinem Darm helfen kann	150
7 EIN NEUER BLICK AUF DEPRESSIONEN	155
Entzündete Seelen	158
Wenn Autoimmunerkrankungen depressiv machen	163
Wie sich das Immunsystem am Gehirn zu schaffen macht	165
Hoffnung gerade für die besonders Kranken	168
Und jetzt?	171

8 DAS TRAUMA SITZT IN DEN NERVEN	175
Weshalb manche Menschen stärker gestresst sind	177
Auch die Nerven außerhalb des Gehirns verändern sich	181
Der Einfluss der genetischen Grundausstattung	186
Was Traumata mit Autoimmunerkrankungen zu tun haben	188
Ein Trauma muss nicht lebenslänglich bedeuten	189
9 KRAFT FÜR SEELE, NERVEN UND IMMUNSYSTEM	195
Hab acht!	196
Der gute alte »gesunde Lebensstil«	199
Stressbremse Bewegung	200
Ein Marathon muss wirklich nicht sein	203
Sport als Antidepressivum	205
Weshalb frische Luft so gesund ist	206
Immungesunde Ernährung	207
Mindful Living	211
Schlaf als Immun-Booster	214
Training für den Geist	216
Die Kraft der Pause	219
Nicht immer nur Entspannung	220
Liebe fürs Immunsystem	221
Gute Laune erfreut Seele, Nerven und Immunsystem	223
Mehr Resilienz	225
ANHANG	229
Dank	229
Literaturverzeichnis	233
Sach- und Personenregister	249