

# Inhalt

<b>Geleitwort: Zeitenwende im Gesundheitswesen! .....</b>	<b>7</b>
<b>Vorbemerkung: Ein Wort für ein neues Konzept .....</b>	<b>13</b>
<b>1 • Das Erbe der Cura: Pflege und Sorge .....</b>	<b>17</b>
Die Geschichte der Cura .....	17
Cura und die Heilkunde: Kultur – Pflege – Medizin .....	27
Vom Placebo-Effekt zum Valebo-Effekt .....	43
Fazit .....	47
<b>2 • Der Sündenfall: Von der Cura zum Mammon.....</b>	<b>49</b>
Die zeitlose Botschaft der Cura: Ideal und Realität.....	49
Die sieben Todsünden unseres Gesundheitssystems .....	51
Der Fall des Asklepios .....	56
Die Cura-Fabel und der Fall des Asklepios im Vergleich.....	59
Neue Wörter für neue Konzepte:	
Die Sprache bringt es an den Tag.....	61
Akute und latente Probleme .....	66
Die Kommerzialisierung des Gesundheitswesens:	
Die Welt des Profits .....	69
Die Technisierung der Medizin:	
Die Welt des Messens und Zählens .....	72
Die Medikalisierung des Lebens:	
Eine Gefahr für unsere Gesundheit.....	78
Entkulturalisierung, Maschinenmodell	
und Reduktionismus: Die Verdinglichung des Menschen .....	82
Die Schattenseite der Verdinglichung: Überleben im Hospiz?.....	86
Die Enthumanisierung der Medizin	
durch den Transhumanismus.....	90
Die Coronakrise und die sieben Todsünden:	
Die Pandemie als Brennglas .....	95

Die Macht der Narrative und der Angst .....	101
Ist unser Gesundheitssystem noch zu retten?.....	106
Fazit.....	109

### **3 • Eine reale Utopie: Selbstheilung und der Valebo-Effekt..... 112**

Die drei Inschriften von Delphi und der Pythagoreische Becher ....	112
Gesundheit und Krankheit: Ein erweiterter Blick .....	120
Das Biopsychosoziale Modell von Gesundheit und Krankheit.....	124
Der Placebo-Effekt, unsere Erwartung und die Selbstheilung .....	129
Warum das Placebo wirkt – ein kurzer Überblick.....	129
Behandlungserwartung – ein Blick in die aktuelle Placebo-Forschung .....	133
Vom Placebo-Effekt zur Anerkennung der Selbstheilungskräfte ....	136
Mittel und Wege der Selbstheilung – unser Lebensstil .....	140
Die Polyvagal-Theorie: Das fehlende Glied in der Kette.....	145
Valebo, Valebo-Effekt und ein neues Narrativ .....	163
Fazit.....	173

### **4 • Eine gelebte Vision: Natur, Kultur und Technik**

<b>im Gleichgewicht .....</b>	<b>175</b>
Cura als conditio humana: Das Cura-Wesen .....	175
Kulturheilkunde und Cura: Ein Gebot der Stunde .....	178
Valebo und Cura.....	182
Die Kunst der Balance .....	184
Fazit.....	189