

Joachim Bauer

Das Gedächtnis des Körpers

Wie Beziehungen und Lebensstile
unsere Gene steuern

 Eichborn.

INHALT

1. Das Zusammenspiel von Genen und Umwelt: Wie aus einem Konzertflügel Musik wird	7
2. Alltagssituationen und die Biologie des Körpers: Die Rolle der zwischenmenschlichen Beziehung	12
3. Die Welt der Gene, und wie sie wirklich funktionieren	20
4. Wie Gene auf Stress reagieren	43
5. Die Entwicklung der individuellen Stressreaktion: Die biologischen Folgen biografischer Erfahrungen	54
6. Synapsen, Nervenzell-Netzwerke, Lebensstile und zwischenmenschliche Beziehungen	71
7. Subjektive Erlebnismuster im Netzwerk Seele: Persönlichkeits-»Typen« im Alltag	91
8. Umwelt und Neurobiologie am Beispiel einer Erkrankung: Die Depression	99
9. Körperliche Risiken von Stress und Depression: Auswirkungen auf Herzkrankheiten, Herzinfarkt und Herztod	118
10. Körperliche Risiken von Stress und Depression: Immunabwehr und Tumorrisiko	129
11. »Blindflug« von Arzt und Patient? Was an der Behandlung mit Psychopharmaka zu kritisieren ist	145

12. Schmerzerfahrungen und Schmerzgedächtnis: Chronische Schmerzkrankheiten »ohne Befund«	162
13. Effekte von Traumen auf Gene und Strukturen des Gehirns: Die posttraumatische Belastungsstörung	181
14. Seelische und neurobiologische Folgen von Gewalt und Missbrauch bei Kindern	195
15. Körperliche Spuren bei Problemen am Arbeitsplatz: Das Burnout-Syndrom	217
16. Psychotherapie: Ihre Auswirkungen auf die Seele und auf neurobiologische Strukturen	227
Literatur	239