

Till Bastian

**Lebenskünstler
leben länger**

Gesundheit durch Eigensinn

verlegt bei Kindler

Inhalt

Vorbemerkung:	
Auf die Widerstandskraft kommt es an ...	11
I. Als Einstieg:	
Vom Charme des Eigensinns	19
II. Der Hintergrund:	
Größe und Grausamkeit der modernen Medizin	31
III. Das Grundproblem:	
Was ist Gesundheit?	61
IV. Der andere Weg:	
Salutogenese statt Pathogenese	89
V. Die Perspektive:	
Widerstandsressourcen und ihr Training	121
VI. Ein Denkanstoß:	
Männertod und Frauengesundheit	159
VII. Eine neue Chance:	
Drei Künste, sich gesund zu erhalten	177
1. Die Kunst der Langsamkeit	181
2. Die Kunst des Eigensinns	206
3. Die Kunst der Abhängigkeit	222
Die letzte Kunst	237
Schlußwort	241
Literatur	245