

Kenneth R. Pelletier

# Die neue Medizin

Gesundheit durch Vermeidung von Streß  
Vorbeugen statt heilen

Aus dem Amerikanischen von  
Joachim A. Frank

S. Fischer

# Inhalt

## Erster Teil: Einleitung

1. <i>Die Verhütung streßbedingter Krankheiten.</i> . . . . .	11
---	----

## Zweiter Teil: Das Wesen des Stresses

2. <i>Die Psychophysiologie des Stresses.</i> . . . . .	43
Psychosomatische Medizin. . . . .	44
Hirnfunktion und Streß. . . . .	49
Das autonome Nervensystem. . . . .	56
Das endokrine System und Streß. . . . .	59
Das Immunsystem und Streß. . . . .	64
Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion. . . . .	69
Selyes Generelles Adaptations-Syndrom. . . . .	71
Ein neurophysiologisches Streßprofil. . . . .	78
3. <i>Streßauslöser.</i> . . . . .	81
Soziale Veränderung. . . . .	83
Die Arbeitsumwelt. . . . .	88
Technologische Neuerungen. . . . .	92
Das Individuum und psychosoziale Normen. . . . .	95
Die Bestimmung des eigenen psychosozialen Streß- niveaus. . . . .	105

## Dritter Teil: Streß und Krankheit

4. <i>Persönlichkeit und Krankheit.</i> . . . . .	113
A-Typ-Verhalten und kardiovaskuläre Krankheiten . . .	119
Persönlichkeit und Emotionen bei Krebs. . . . .	128
Persönlichkeit und rheumatoide Arthritis. . . . .	143
Persönlichkeit und Migräne. . . . .	144
Künftige Forschungen. . . . .	146
5. <i>Zivilisationskrankheiten.</i> . . . . .	148
Hypertonie und Arteriosklerose. . . . .	150
Migräne. . . . .	160
Krebs. . . . .	164

Arthritis . . . . .	171
Erkrankungen der Atemwege. . . . .	174
Jenseits der Krankheit. . . . .	177

Vierter Teil: Methoden der Streßbeherrschung

6. <i>Meditation.</i> . . . . .	179
Das Wesen der Meditation. . . . .	180
Wissenschaftliche Beweise für die Rolle der Meditation bei der Erleichterung von Streß. . . . .	184
Meditation und psychosomatische Medizin. . . . .	194
Formen der Meditation und ihre Wirkung auf streßbedingte Krankheiten. . . . .	198
Meditation als regenerativer Prozeß. . . . .	209
7. <i>Autogenes Training und Vergegenwärtigung.</i> . . . . .	211
Autogenes Training. . . . .	213
Grundsätzliche Körperhaltungen und Übungen des Autogenen Trainings. . . . .	217
Vergegenwärtigung . . . . .	227
Vergegenwärtigung und Psychosomatische Medizin . . . . .	233
8. <i>Biofeedback.</i> . . . . .	244
Klinisches Biofeedback. . . . .	245
Biofeedback und Erhaltung der Gesundheit. . . . .	248
Anwendungen des klinischen Biofeedback. . . . .	257
Holistische Betrachtungen des klinischen Biofeedback . . . . .	269

Fünfter Teil: Schlußwort

9. <i>Auf dem Wege zu einer holistischen Medizin.</i> . . . . .	277
Literaturverzeichnis. . . . .	297
Namen- und Sachregister. . . . .	323