

Anton Hittmair

Vernünftige Wege
zum Lebensglück

Aus ganzheitsmedizinischer Sicht

Herderbücherei

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Leben wir vernünftig? - Hat solches Leben noch Qualität?	
DAS LEBEN	15
Leben - Mensch - Umwelt - Masse	
Die Natur	16
Schöpfung - Entwicklung, Evolution - Entstehung von Leben	
Die Erschaffung des Menschen.	19
Leib - Seele	
Die Gesundheit	21
Psychosomatische oder Ganzheitsmedizin - Psychosomatische Krankheiten — Gewöhnung und Anpassung — Gesundheit — Lebens- nervensystem, Neurovegetativa - Krankheits- und Heilungs- bereitschaft - Erholung	
Die fünf Lebensalter.	25
(Zeugung - Geburt) - Kindheit - Jugend - Reife - (Zufriedenheit - Glück - Sinn des Lebens) - Altern - Alter	
Der Lebenslauf	31
Ablauf des Lebens	
Die Frau	32
Frau und Mann - Yin-Yang - Aufgaben - Emanzipation - Beruf - Freizeitgestaltung	
Kultur und Zivilisation	38
Natur - Naturgemäß - Kultur - Kulturgüter - Zivilisation - Zivili- sationsgüter - Zivilisation und Kultur - Urbanisierung - Ballung - Vermassung — Masse	

II

DAS TRIEBLEBEN	47
Triebe - Triebleben - Instinkte - Triebsublimierung - Trieb- bündel - Geschlechtsspezifische Unterschiede - Trieb als Selbst- zweck - Selbsterhaltungstrieb - Fortpflanzungstrieb - Anpassung - Umweltverschmutzung - Inweltverschmutzung - Freude - Trieb- enthemmung	
Der Betätigungstrieb.	57
Biorhythmus - Arbeitsleistung - Triebstörungen - Bewegungs- mangel - Überbeanspruchung - Müdigkeit - Erschöpfung - Not- fallsreaktion — Unphysiologische Reize — Schlaf — Lustgefühl — Arbeit - Fluch - Rentengesetzgebung - Arbeitsethos - Beschäfti- gung - Freizeitmensch - Sport - Tourismus - Alter - Urlaubs- reisen - Massentourismus - Humanisierung - Sinn der Arbeit	
Der Ernährungstrieb.	68
Nahrungstrieb - Schlüsselreize - Biorhythmus - Lustgewinn - Eßgewohnheiten - Sinn des Triebes - Gefahren - Ernährungs- weisen - Genußmittel - Unterernährung - Mangelzustände - Über- ernährung - Mäßigkeit - Qualität - Grundsatzregeln	
Der Fortpflanzungstrieb.	75
Fortpflanzungstrieb - Geschlechtstrieb - Bindung - Begattungs- trieb - Sexuelle Aufklärung - Geschlechtsunterschiede - Sexuelle Erziehung - Aufklärung und Erziehung - Sexuelle Emanzipation - Ehe - Recht und Pflicht - Berufsleben - Sinn des Triebes - Liebe - Überforderung - Pornographie - Triebunterdrückung	
Die Begleittriebe.	92
Der Lerntrieb.	93
Lerntrieb/Spieltrieb - Erkundungstrieb/Neugier - Intelligenz/ Wissen - Lernen/Wissensvermittlung/Allgemeinbildung -Chancen- gleichheit	
Der Anpassungs- und Einpassungstrieb.	100
Humanitas - Gesellschaft - Gefahren - Umweltschutz - Stadt - Massengesellschaft - Familie	
Der Fürsorge- (Aufzucht-) und der Vorsorgetrieb	109
Flucht - Lebensangst - Für- und Vorsorge - Emanzipation - Ehe	
Der Geltungs-, Macht-und Aggressionstrieb.	112

III

ÜBERSICHT.	116
Qualität des Lebens.	117
Quo vadis, homo? (Sanierung des Lebens).	122