

Werner Bartens

Körperglück

Wie gute Gefühle gesund machen



DROEMER

Inhalt

Einleitung	11
<i>Wege zum Körperglück 14 • Auf Spurensuche 17 • Dem Glück auf die Sprünge helfen 19 • Schluss mit den Schuldvorwürfen 21</i>	
Warum negative Gefühle so schädlich sind.	25
<i>Worte können tödlich sein 27 • Krank durch Beipackzettel und schlechte Prognosen 29 • Missverständnisse mit fatalen Folgen 32 • Meiden Sie Ärzte, die sich unklar ausdrücken 34 • Vorsicht vor negativen Gedanken - sie sind ansteckend 36 • Wenn vor Angst und Ärger das Blut stockt 39 • Manche Wunden verheilen nie 41</i>	
Sechs ungesunde Tatsachen über den Ärger.	44
Wie die Liebe heilt	45
<i>Das gesunde Gefühl, geliebt zu werden 47 • Vernachlässigt und verschnupft 48 • Wo die Liebe ihren Platz hat 49 Setzen Sie auf den Kuschelfaktor 52 • Es hilft - Küssen als Therapie 54 Laden Sie Freunde zu sich ein 57 • Vermeiden Sie Trennungen, denn erneut heiraten hilft nicht immer 60 • Freundlich streiten - aber nicht bis aufs Blut 61 • Wenn die Liebe schwindet 63</i>	
Neun gesunde Tatsachen über die Liebe.	66
Gedanken und Gefühle, die helfen können.	67
<i>Heilende Worte finden 68 • Optimismus ist gesund 70 • Zuspruch - ein einfaches und gesundes Rezept 73 • Dem Tod ein paar Tage abringen 75 • Wunder gibt es nicht - aber überraschende Genesung 77 • Große Leistungen mit letzter Kraft 80 • Wärme löst warmherzige Gefühle aus 84 • Mehr Kraft durch schönen Schein 86 • Die Spuren hoffnungsvoller Erwartung 88 • Operationserfolg ohne Eingriff 91 • Der Stich ins Leere hilft 93 • Die Droge Arzt 95 • Schon eine kleine Dosis reicht 96 • Es muss weh tun, bunt und teuer</i>	

Inhalt

sein 98 • Der gute Geschmack teurer Weine 100 • Geld kann doch glücklich machen 101

Dreizehn gesunde Tatsachen über die Einbildungskraft 104

Wie Kinder stark werden. 107

Wer gelect wird, ist widerstandsfähiger 109 • Kraft für ein ganzes

Leben 111 • Erst fühlen, dann verstehen 114 • Ritter ohne .

Schwert 116 • Spuren frühen Unglücks 120

Sieben lange wirkende Tatsachen über früh geliebte Kinder 123

Der Schmerz, der bleibt 125

Angst macht Pein - die Erwartung b&stimmt den Schmerz 128 •

Wenn Schmerzen besonders schmerzhaft sind 130

Acht schmerzliche Tatsachen über die Pein. 133

Wenn das Herz leidet 135

Ein Herz und eine Seele 136 • Herzen in südlicher Stimmung 142

Fünf gute Gründe, sich nicht alles zu Herzen zu nehmen. 144

Kranke Seele, morsche Knochen. 145

Vom Kopf ins Kreuz 146 • Rückenschmerzen, die bleiben 150 •

Bandscheibenvorfall? Warten statt operieren 153 • Wenn nicht nur

das Gemüt brüchig wird 155 • Das Knie des Anstoßes 157

Zehn knochentrockene Tatsachen

über Knie- und Rückenleiden. 158

Wo die Seele zwickt 161

Die Haut als Spiegel der Seele 164 • Und plötzlich bleibt die Luft

weg 170 • Krebs trifft auch die Glücklichen 175

Neun Tatsachen, die unter die Haut gehen. 179

Krankmacher und Stimmungskiller. 181

Krank durch Arbeit, krank durch Unzufriedenheit 185 • Menschen in

der Midlifechsis - danach geht es wieder aufwärts 189 • Frauen wer-

<i>den älter, aber die Männer holen auf</i> 193 • <i>Aufgeregt und zerstreut</i> <i>195- Chronisch auf Entzug</i> 199- <i>Kranke Beziehungen</i> 202- <i>Traurig</i> <i>trotz Pillen</i> 206 • <i>Die Als-ob-Schleife</i> 210	
Acht hilfreiche Tatsachen zu Angst und Stress.	212
Auf der Suche nach der Seele in der Medizin ...	215
<i>Was Patienten angeblich wollen</i> 218 • <i>Der gefühllose Arzt</i> 220 • <i>Ausreden lassen</i> 222 • <i>Therapeutisches Schweigen</i> 224 • <i>Risiken</i> <i>des Ärzte-Lateins</i> 226 • <i>Die Seele der Medizin</i> 229	
Neun verborgene Tatsachen über die versteckte Seele der Kranken.	232
Was jeder für sich tun kann.	235
<i>Sich berühren lassen</i> 236 • <i>Finden Sie Ruhe</i> 239 • <i>Stärken Sie Ihr</i> <i>Herz</i> 240 • <i>Den Schmerz wegdenken</i> 242 • <i>Entdecken Sie neue</i> <i>Ressourcen</i> 244 • <i>Senken Sie Ihren Stresspegel</i> 245 • <i>Lassen Sie</i> <i>sich vom Glück anstecken</i> 249	
Neun Tipps für den Arztbesuch.	253
Dank ;!	257
Anmerkungen.	259
Literatur.	277
Register.	299