

Gustave-Nicolas Fischer
Virginie Dodeler

Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen

Auswirkungen der Psyche auf die
Gesundheit

Aus dem Französischen übersetzt von Jutta Bretthauer



Springer Spektrum

Inhalt

Einleitung	XI
1 Gesundheit im Alltag	1
1 Sag mal, Papa, was bedeutet eigentlich „gesund sein“?	3
2 Warum ist es besser, das Glas halb voll zu sehen als halb leer?	5
3 Wussten Sie, dass Sex gut für die Gesundheit ist? ...	8
4 Macht uns Mozarts Musik intelligenter?	12
5 Warum geht uns bei unserer Lieblingsmusik das Herz auf?	14
6 Warum sollten Sie sich vorzugsweise links neben den Mann setzen, den Sie verführen möchten?	17
7 Warum ist ein geiziger Milliardär weniger glücklich als ein großzügiger Habenicht – oder: macht Geld glücklich?	20
8 Warum hat Lucky Luke das Rauchen aufgegeben?	24
9 Schaden Videospiele der Gesundheit Ihrer Kinder?	27
10 Warum sind die Chancen gesund zu bleiben nicht für alle gleich?	30
11 Warum ist es besser, reich und gesund als arm und krank zu sein?	33

2	Zufriedenheit mit dem eigenen Körper	37
12	Finden sich Frauen wirklich zu dick?	38
13	Wussten Sie, dass junge Mädchen mit ihrer Figur zufriedener sind, wenn sie einen festen Freund haben?	42
14	Ist Ihr Freund aufrichtig, wenn er sagt: „Du bist doch gar nicht so dick, mein Schatz!“?	43
15	Warum haben Frauen, die sich zu dick finden, weniger Vergnügen im Bett?	47
3	Verhalten und Gesundheit.	49
16	Sind Männer in Gegenwart einer schönen Frau risikobereiter?	50
17	Warum ist jemand, der sich hässlich findet, gefährdeter, an Bulimie oder Magersucht zu erkranken?	55
18	Warum essen Sie während einer Schlankheitsdiät tendenziell mehr?	57
19	Ist ein gebräunter Teint ein Zeichen für Gesundheit?	61
20	Warum sitzen Sie im Bikini und ohne Sonnencreme am Strand beim Picknick, obwohl Sie wissen, dass das schädlich ist?	64
4	Umwelt und Gesundheit	67
21	Warum sollte man besser nicht in einem Keller wohnen?	68
22	Warum ist es sinnvoll, einem Kranken Blumen zu schenken?	75
23	Warum tut bei Stress ein Spaziergang im Park gut?	79
24	Warum sollte man nicht zu zwölft in einem kleinen Apartment wohnen?	82
25	Warum sollte ein Patient im Krankenhaus stets Ohropax dabei haben?	85

5	Umgang mit Schmerz	91
26	Warum ist die Behandlung beim Zahnarzt weniger schmerzhaft, wenn dabei Musik läuft? . . .	92
27	Warum tut Fluchen gut, wenn man sich mit dem Hammer auf den Daumen geschlagen hat?	99
28	Wussten Sie, dass es weniger weh tut, wenn Ihnen jemand aus Versehen auf den Fuß tritt, als wenn es absichtlich geschieht?	102
29	Warum tut es Ihnen weh, wenn Sie sehen, wie ein anderer sich verletzt?	105
6	Placeboeffekt	109
30	Warum hilft ein Himbeersaft bei Kopfschmerz genau so gut wie ein Aspirin?	110
31	Ist ein Generikum weniger wirksam als das Original?	115
32	Stimmt es, dass ein teures Medikament auch besser wirkt?	119
33	Warum haben Tabletten nicht alle dieselbe Farbe?	124
34	Sind Sie eher der Kapsel- oder der Tablettentyp?	128
35	Warum sollten Sie Ihrem Kind zeigen, dass es gar nicht weh tut, ein Pflaster abzureißen?	131
7	Risikofaktoren und Prävention	137
36	Warum glauben wir, das Unglück treffe immer nur die anderen?	139
37	Warum glaube ich, weniger gefährdet zu sein als mein Kollege?	142
38	Warum hat ein Einstein bessere Aussichten als Hein Blöd, nicht an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken?	146

39	Warum fühlen Sie sich nach einer beruhigenden Diagnose nicht immer erleichtert?	150
40	Warum mögen Krebszellen keinen Kohl?	152
41	Warum sind manche Frauen eher bereit, Krebsvorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, als andere?	156
42	Warum werden wir krank?	159
43	Warum schwächt Stress die Abwehrkräfte unseres Körpers?	162
44	Werden Sie eher krank, wenn Sie gestresst sind?	166
45	Warum wird ein Mensch herzkrank?	170
8	Umgang mit Krankheit	175
46	Warum fühlen Sie sich nach einem Arztbesuch gleich besser?	177
47	Warum sollten Sie die Anweisungen Ihres Arztes befolgen?	180
48	Ist nach einem Herzinfarkt ein besseres Leben möglich?	182
49	Können Frauen nach einer Brustkrebsbehandlung noch ein erfülltes Sexualleben haben?	184
50	Warum sollte man auch bei einer schweren Krankheit den Kopf nicht hängen lassen?	188
51	Warum sollten Krebspatienten psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen?	191
9	Soziale Unterstützung	197
52	Warum lässt sich eine schwierige Situation besser meistern, wenn uns ein Freund zur Seite steht?	199
53	Wie können Ihnen Ihre Mitmenschen am besten helfen, wenn es Ihnen schlecht geht?	202
54	Wussten Sie, dass Menschen in Notsituationen manchmal gern auf Ihren Trost verzichten würden?	205

55	Warum leiden Sie weniger, wenn Sie das Foto Ihres Liebsten betrachten?	208
56	Warum lieber einen Hund anschaffen als eine Katze?	211
57	Wussten Sie, dass Sie mehr frieren, wenn Sie allein sind?	216
58	Warum sollten Sie Ihre Großmutter regelmäßig besuchen?	219
59	Wie Kater Oscar Sterbenden letzten Trost spendet.	223
Literatur		229
Sachverzeichnis		257