

Hans-Rudolf Olpe / Erich Seifritz

Bis er uns umbringt?

**Wie Stress die Gesundheit attackiert – und
wie wir uns schützen können**

Verlag Hans Huber

Inhalt

Vorwort	7
1. Um was und wohin es geht.....	11
2. Gehirne im Stress	23
3. Wie das Gehirn unter Stress gerät	35
4. Das Gehirn schützt sich (zunächst) selber: Schutz vor akutem Stress	51
5. Chronischer Stress verändert das Gehirn	59
6. Stress in der Kindheit: Langzeitauswirkungen auf Körper, Gehirn und Seele.....	65
7. Die Gesellschaft ist mit «schuld»	89
8. Ein Stressor kommt selten allein	103
9. Wird die Last zu groß, trifft es den ganzen Körper .	125
10. Stressprävention zum Schutz von Körper und Gehirn.....	143
11. Stresspuffer.....	161
12. Hirn-Wellness: Wunschenken oder Wirklichkeit? .	171
13. Hirnforschung im Stresstest.....	205
14. Wie geht es weiter?.....	229