

Dr. med. Lutz Bannasch  
Beate Junginger

# GESUNDE PSYCHE, GESUNDES IMMUNSYSTEM

Wie Psychoneuroimmunologie  
gegen Stress hilft

# Inhalt

<b>Ein Wort zuvor</b> . . . . .	9
<b>Noch gesund oder schon krank?</b> . . . . .	12
<b>Selbst-Check: Leide ich am Overload-Syndrom?</b> . . . . .	14
<b>PNI – Die neue Zauberformel</b> . . . . .	27
<b>Körper, Geist und Seele sind eins</b> . . . . .	28
Die Einheit der irdischen Existenz . . . . .	29
Die Suche nach den großen Lebensrätseln . . . . .	30
Die Kluft des dualistischen Denkens . . . . .	32
<b>Was ist Psychoneuroimmunologie?</b> . . . . .	36
P = Psyche . . . . .	38
N = Nerven . . . . .	40
I = Immunsystem . . . . .	50
Die Schwachstellen des Immunsystems . . . . .	63
PNI-Forschung: Die neuesten Studien im Überblick . . . . .	69
<b>Glückliche Seele – gesunder Körper</b> . . . . .	73
Think pink: Die Macht des positiven Denkens . . . . .	75
Das Leben gestalten mit emotionaler Kompetenz . . . . .	80
Glück und Erfüllung im spirituellen Raum . . . . .	81
Die wichtigsten Werte unseres Seins . . . . .	85
<b>Leidende Seele – kranker Körper</b> . . . . .	90
Höhen und Tiefen . . . . .	92
Vorwürfe: »Schuld sind immer die anderen!« . . . . .	95
Mangelndes Vertrauen in sich und die Welt . . . . .	96
Gift in unseren Beziehungen . . . . .	97
»Stress« – ein Massenphänomen . . . . .	98



<b>Die drei PNI-Typen</b> . . . . .	103
<b>Das Wesen beeinflusst die Körperabwehr</b> . . . . .	104
Ihr persönlicher Test für Körper, Geist und Seele . . . . .	105
<b>Der ausgeglichene Typ</b> . . . . .	117
<b>Der gebremste Typ</b> . . . . .	119
Zwei typische Patientenschicksale . . . . .	122
<b>Der überaktive Typ</b> . . . . .	126
Zwei typische Patientenschicksale . . . . .	129
<b>Den Krankmachern auf der Spur</b> . . . . .	135
<b>Zwischen gesund und krank – das</b>	
<b>Overload-Syndrom</b> . . . . .	136
Grauzone . . . . .	137
Burn-out-, Bore-out- und CF-Syndrom . . . . .	139
<b>Schmerzen &amp; Co. – Signale des Körpers</b> . . . . .	146
Verdauungsprobleme . . . . .	146
Häufige Infekte . . . . .	149
Fieber . . . . .	151
Schmerzzustände . . . . .	152
Allergien . . . . .	153
Hautprobleme . . . . .	155
Schlafstörungen . . . . .	159
Wie die Seele durch die Krankheit spricht . . . . .	160
<b>Gefühle &amp; Co. – Signale der Seele</b> . . . . .	164
Toxische Beziehungen . . . . .	164
Ängste . . . . .	168
Nervosität und Unruhe . . . . .	171
Müdigkeit und Antriebslosigkeit . . . . .	172
Ärger und Gereiztheit . . . . .	173
Depressive Verstimmung . . . . .	174
Essstörungen . . . . .	176



<b>Die Lösung der eigenen Probleme . . . . .</b>	<b>181</b>
<b>Machen Sie sich auf den Weg – jetzt! . . . . .</b>	<b>182</b>
Schritt für Schritt zum Erfolg . . . . .	184
Ideale Startbedingungen . . . . .	186
<b>Das Coaching durch Profis . . . . .</b>	<b>194</b>
Vier Therapieerfolgsgeschichten . . . . .	194
<b>Coachen Sie sich selbst –</b>	
<b>in zwölf Schritten zum Erfolg . . . . .</b>	<b>207</b>
1: Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen und Anschauungen . . . . .	207
2: Nehmen Sie einen anderen Blickwinkel ein . . . . .	209
3: Bedenken Sie die Macht der Sprache . . . . .	210
4: Visualisieren Sie Ihre jetzige Lebenssituation . . . . .	211
5: Holen Sie sich Feedback . . . . .	213
6: Schauen Sie in den Spiegel . . . . .	218
7: Hören Sie auf den eigenen Widerstand . . . . .	219
8: Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst . . . . .	220
9: Definieren Sie Ihre Ziele . . . . .	223
10: Überprüfen Sie Ihre Lebensbedingungen . . . . .	224
11: Überprüfen Sie Ihre Beziehungen . . . . .	231
12: Achten Sie auf die versteckten Botschaften . . . . .	239

**Die bewährten PNI-Module  
für ein neues Leben . . . . . 243**

<b>Stärkung für Körper, Geist und Seele . . . . .</b>	<b>244</b>
Tipps für den gebremsten Typ . . . . .	244
Tipps für den überaktiven Typ . . . . .	248
Tipps für alle Typen . . . . .	251
Einfache Yoga-Übungen . . . . .	257

<b>Für ein harmonisches Miteinander</b> . . . . .	273
Tipps für den gebremsten Typ . . . . .	273
Tipps für den überaktiven Typ . . . . .	274
Tipps für alle Typen . . . . .	276
<b>Gleichgewicht im Alltag</b> . . . . .	278
Tipps für den gebremsten Typ . . . . .	278
Tipps für den überaktiven Typ . . . . .	282
Tipps für alle Typen . . . . .	285
<b>Wenn professionelle Hilfe nötig ist</b> . . . . .	301
Professionelle Hilfe vom Arzt . . . . .	302
Begleitung durch einen Coach . . . . .	306
Wann eine Therapie ratsam ist . . . . .	309
Manuelle Therapieverfahren . . . . .	311
<b>Zwei Wegweiser zur ganzheitlichen</b>	
<b>»Körper-Geist-Seele-Therapie«</b> . . . . .	323
Wegweiser für den gebremsten Immuntyp . . . . .	324
Wegweiser für den überaktiven Immuntyp . . . . .	335
<b>Literatur</b> . . . . .	347
<b>Adressen, die weiterhelfen</b> . . . . .	349
<b>Die Autoren</b> . . . . .	350
<b>Danksagung</b> . . . . .	351