

**DR. MED.  
ECKART VON HIRSCHHAUSEN**

**UND**

**PROF. DR. MED.**

**TOBIAS ESCH**

# **DIE BESSERE HÄLFTE**

**Worauf wir uns mitten  
im Leben freuen können**

**ROWOHLT**

## INHALT

### DAS-HABEN-WIR-VOR-WORT

11

### UNSERE SIEBEN THESEN

16

### ———— KAPITEL EINS ————

#### GLEITSICHT UND WEITSICHT

Woher das Älterwerden seinen schlechten Ruf hat

Warum es sich lohnt, uns aus der Selbsthypnose zu befreien

Und: warum wir jünger werden,  
wenn wir uns mit alten Dingen umgeben

21

### ———— KAPITEL ZWEI ————

#### WACHSENDE RINGE UND DAS TAL DER TRÄNEN

Was die Dichter schon vor den Wissenschaftlern  
über das Älterwerden wussten

Was uns die Eltern über das Glück mit  
auf den Weg gegeben haben

Und: warum es erst abwärtsgehen muss,  
um wieder aufwärtsgehen zu können

37

———— KAPITEL DREI ————

**VON DER U-KURVE ZUM ABC DER LEBENSLUST**

Wie wir oft nur etwas finden,  
wenn wir auch danach suchen

Warum wir gleichzeitig kränker  
und glücklicher werden können

Und: warum der Unterschied zwischen  
Theorie und Praxis in etwa so groß ist wie der  
zwischen Einkaufsliste und Kassenbon

53

———— KAPITEL VIER ————

**KÖNNEN EINE MILLION FRAUEN IRREN?**

Wie wir Zufriedenheit überhaupt messen können

Welche Rolle Geld, Humor und das Alter  
für die Zufriedenheit spielen

Und: warum uns rauchende Krankenschwestern  
wissenschaftlich nach vorne gebracht haben

81

———— KAPITEL FÜNF ————

**AUS DER KURVE**

Warum Stress, Depression und Schmerzen  
echte «Stimmungskiller» sind

Warum wir häufig von Minderheiten mehr hören

Und: wie Menschen durch Schicksalsschläge  
über sich hinauswachsen können

103

———— KAPITEL SECHS ————

**WOZU BRAUCHEN WIR NOCH ÄRZTE?**

Warum die Selbstheilung des Patienten schlecht  
ins Selbstbild des Arztes passt

Warum sich Nichtstun oft langfristig lohnen kann

Und: wieso Tanzen und Tischtennis öfter  
verschrieben werden sollten

131

———— KAPITEL SIEBEN ————

**BEI SICH ANKOMMEN**

Wo wir landen, wenn wir inneren  
Frieden im Außen suchen

Wann Loslassen gelassen macht und  
wann wir es besser lassen sollten

Und: warum wir für die Dankbarkeit  
dankbar sein sollten

151

———— KAPITEL ACHT ————

**DER ÄLTESTENRAT**

Was unsere Ahnen so alles geahnt haben

Wie Großmütter die Gesellschaft zusammenhalten

Und: wieso es keine Tiere mit Socken gibt

173

———— KAPITEL NEUN ————

**DIE KRAFT DER NATUR**

Wieso Gartenarbeit nie endet, aber glücklich macht

Warum japanische Ärzte «Waldbaden» verschreiben

Und: was Eckart an Jane Goodall bewundert

185

———— KAPITEL ZEHN ————

**DIE STILLE HINTER DER STILLE**

Wieso Anfänger beim Meditieren oft Glück haben

Warum ein Placebo mehr als Täuschung ist

Und: wie spirituell Radarfallen sind

211

**NACHWORT**

234

**VORBILDER FÜR GELINGENDES LEBEN**

240

**DANK**

263

———— ANHANG ————

**WER ES GENAUER WISSEN WILL**

265

**WER ES NICHT GENAUER WISSEN WILL**

283