

Joachim Bauer

Das Gedächtnis des Körpers

Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern

Erweiterte Ausgabe

Piper München Zürich

INHALT

1. Das Zusammenspiel von Genen und Umwelt:
Wie aus einem Konzertflügel Musik wird
2. Alltagssituationen und die Biologie des Körpers:
Die Rolle der zwischenmenschlichen Beziehung
3. Gene sind keine Autisten
4. Wie Gene auf Stress reagieren
5. Die Entwicklung der individuellen Stressreaktion:
Die biologischen Folgen biografischer Erfahrungen
6. Synapsen, Nervenzell-Netzwerke, Lebensstile und
zwischenmenschliche Beziehungen
7. Subjektive Erlebnismuster im Netzwerk Seele:
Persönlichkeits-»Typen« im Alltag
8. Umwelt und Neurobiologie am Beispiel einer Erkrankung:
Die Depression
9. Körperliche Risiken von Stress und Depression:
Auswirkungen auf Herzkrankheiten, Herzinfarkt und Herztod
10. Körperliche Risiken von Stress und Depression:
Immunabwehr und Tumorrisiko
11. »Blindflug« von Arzt und Patient? Was an der Behandlung
mit Psychopharmaka zu kritisieren ist

12. Schmerzerfahrungen und Schmerzgedächtnis: Chronische Schmerzkrankheiten »ohne Befund«	144
13. Effekte von Traumen auf Gene und Strukturen des Gehirns: Die posttraumatische Belastungsstörung	163
14. Seelische und neurobiologische Folgen von Gewalt und Missbrauch bei Kindern	177
15. Körperliche Spuren bei Problemen am Arbeitsplatz: Das Burnout-Syndrom	199
16. Psychotherapie: Ihre Auswirkungen auf die Seele und auf neurobiologische Strukturen	209
17. Die Welt der Gene: Wie sie wirklich funktionieren	221
Literatur	245