

PROF. DR. MED. JAEL BACKE  
ALEXANDRA REINWARTH

# Am Arzt vorbei geht auch ein Weg

Die Kraft der Selbstheilung -  
eine medizinisch fundierte Anleitung



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Wie viel Geist steckt im Körper?</b> .....	11
Irgendetwas muss da sein .....	11
Die Beziehung zwischen Körper und Geist .....	18
Ohne Befund .....	20
Placebos, Konditionierung und Nocebos .....	37
Ärzte .....	62
Ist legitim, was hilft? – Das Esoterik-Problem .....	75
Salutogenese – Was uns gesund hält .....	83
Resilienz .....	88
Die Selbstheilungskräfte des Körpers .....	94
Wie funktioniert das? .....	100
Epigenetik – Epi ... was? .....	110
Wie alt werde ich? .....	118
<b>Was wir tun können</b> .....	127
Meditieren Sie .....	128
Seien Sie sich wichtig .....	139
Suchen Sie das Landleben .....	140
Erkennen Sie Menschen, die Ihnen nicht guttun .....	140
Steigern Sie den Tonus Ihres Vagusnervs .....	141
Finden Sie Ihren Heiler .....	142
Seien Sie mit dem Erreichten zufrieden .....	142
Stellen Sie sich Konflikten .....	143
Aktivieren Sie Ihr Immunsystem .....	144
Essen Sie sich gesund .....	147
Der Darm – Warum er so wichtig ist .....	160
Bewegen Sie sich .....	164

Probieren Sie Biofeedback .....	164
Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training...	165
Mit Botox gegen Depression.....	167
Lächeln Sie .....	168
Entlasten Sie sich .....	169
Machen Sie sich Ihren Ärger bewusst.....	170
Finden Sie heraus, was Ihnen guttut .....	170
Verbessern Sie Ihren sozialen Status .....	171
Machen Sie nicht zu oft Überstunden .....	173
Hören Sie Musik .....	173
Versuchen Sie es mit Visualisierungen .....	174
Spiritualität - Glauben Sie .....	175
Helfen Sie Ihren Kindern .....	183
Beeinflussen Sie Ihre Gedanken durch »positive Affirmationen« .....	184
Symptom und Krankheit als Instrumente der Seele .....	186
Die Opferrolle - Befreien Sie sich davon .....	187
Verschaffen Sie sich gute Gefühle - Tun Sie ruhig mal etwas Verrücktes .....	187
»Zeige deine Wunde« .....	189
Hören Sie auf Ihren Körper .....	189
Finden Sie Ihre Bestimmung .....	190
Haben Sie keine Angst vor Veränderungen - Jetzt oder später .....	190
Holen Sie die Salutogenese in Ihr Leben .....	191
Befreien Sie sich aus der erlernten Hilflosigkeit .....	191
Vergeben Sie .....	192
Grenzen Sie Ihren beruflichen Stress ein .....	192
<b>Nachwort</b> .....	199
<b>Anhang</b> .....	201
Nützliche Adressen .....	201
Zu einzelnen Symptomen .....	202