

Inhalt – Stresskiller kompakt

Vorwort	4
Krankheit beginnt im Kopf – meistens!.....	6
Wenn die Psyche krank ist und Stress die Gesundheit angreift	7
Stress zerfrisst das Gehirn	9
Positiver Stress – negativer Stress	12
Das Herz ist oft besonders betroffen	12
Angst versetzt Organe in Daueranspannung	13
Psychosomatik = Krankheiten	16
Jeden Tag Probleme	18
Wirksame Stress-Killer.....	18
Schlusswort	50