

# Inhalt

1	Das Belohnungssystem in unserem Kopf . . . . .	1
1.1	Das „Lustzentrum“: Die Quelle von Glück und Zufriedenheit . . . . .	1
1.2	Sichtlich glücklich: Das „Lustzentrum“ in Aktion . . . . .	3
1.3	Habituation . . . . .	8
1.4	Der Teufelskreis der Lust . . . . .	10
1.5	Der Sinn der Habituation am „Lustzentrum“ . . . . .	11
	Das „Wohlfühlparadoxon“ . . . . .	12
	Noch mehr vom Zuviel: Kompensationsstrategien des Lustverlusts. . . . .	14
	Immer häufiger . . . . .	14
	Immer doller . . . . .	15
	Immer verrückter . . . . .	15
	Immer dringlicher. . . . .	16
	Gebrauch von Stimulanzen . . . . .	16
	Drogen . . . . .	18
	Das Ende jeder Zufriedenheit: Der Vergleich. . . . .	20
	Einheitliche Ursache – unterschiedliche Wirkungen?. . . . .	23
2	Seelische Folgen: die häufigsten psychischen Erkrankungen in Europa. . . . .	26
2.1	Psychovegetative Erregung, psychovegetative Erschöpfung . . . . .	27
2.2	Angst . . . . .	30
2.3	Schlafstörungen . . . . .	34

2.4	Depression . . . . .	37
	Die Serotonin-Hypothese . . . . .	37
	Depression als Folge von Überstimulation im Belohnungssystem . . . . .	39
	Exkurs: Frühere Modelle zur Depressionsentstehung. . .	42
	Depression als Zivilisationserscheinung? . . . . .	47
	Depression ohne Zivilisation – die Amish-People. . . . .	47
	Die bipolare Störung – eine Erkrankung der Astrozyten?	49
	Der Sinn der Übersättigungsdepression. . . . .	52
2.5	Demenz . . . . .	53
2.6	Krankheit oder Warnsignal der Überstimulation:	
	ADHS, ADS . . . . .	55
2.7	Krankheitsgefühl ohne Krankheit:	
	Somatoforme Störungen . . . . .	75
2.8	Süchte . . . . .	82
	Stoffgebundene Süchte . . . . .	83
	Weiche und harte Drogen . . . . .	88
	Die am häufigsten verwendeten Substanzen . . . . .	91
	Behandlung von stoffgebundenen Suchterkrankungen .	98
	Akute Entgiftung . . . . .	101
	Langzeittherapie . . . . .	102
	Drogen legalisieren? . . . . .	103
	Stoffungebundene Süchte . . . . .	104
	Starke Drogen, schwache Drogen . . . . .	105
	Burnout. . . . .	107
	Wie vermeide ich Burnout? . . . . .	113
2.9	Stress: eine Theorie zu seiner Entstehung . . . . .	116
	Stress und Gedächtnis . . . . .	118

2.10 Exkurs: Schizophrenie . . . . .	119
2.11 Krankheit oder Warnsignal? . . . . .	122
3 Körperliche Folgen: Die typischen Zivilisationskrankheiten . . . . .	124
3.1 Ernährung und das Belohnungssystem . . . . .	127
4 Gesellschaftliche Folgen . . . . .	130
4.1 Die Colanisation der Welt . . . . .	130
4.2 Lebenssinn, Glück und Zufriedenheit . . . . .	133
4.3 Der Unterschied im „westlichen“ und „fernöstlichen“ Denken . . . . .	136
Flow . . . . .	141
Der Sinn von Exzessen . . . . .	144
„Bruttonationalglück“ – Bhutan . . . . .	145
4.4 Der Happy-Planet-Index . . . . .	148
4.5 Was brauchen wir wirklich? . . . . .	150
Frau Mujahi . . . . .	150
Andrea Petkovic: Genug ist nicht genug . . . . .	151
Wirtschaftswachstum, Verteilungsgerechtigkeit und Lebensqualität . . . . .	152
Mehr ist nicht genug . . . . .	153
Glück und Lebenszufriedenheit subjektiv und objektiv . . .	155
Kalorien und Lebenserwartung . . . . .	160
Die Maslow-Pyramide . . . . .	162

Familie, Freunde, Anerkennung – soziale Kontakte als Lebenssinn? . . . . .	168
Sinn und Selbstzweck . . . . .	169
4.6 Die Freiheit des Willens . . . . .	172
5 Persönliche Konsequenzen für den Alltag . . . . .	182
5.1 Der Start in den Tag . . . . .	182
Freiwilligkeit . . . . .	185
Volle Speicher . . . . .	185
5.2 Der Tagesverlauf . . . . .	187
5.3 Ernährung. . . . .	190
Alles Bio? . . . . .	192
5.4 Schlaf . . . . .	195
5.5 Beziehungen. . . . .	198
Paarbeziehungen. . . . .	199
Sex. . . . .	201
Kindererziehung . . . . .	205
5.6 „Hirndoping“ – Neuro-Enhancement . . . . .	213
5.7 Frühwarnzeichen der Erschöpfung . . . . .	217
5.8 Glutamat . . . . .	219
5.9 Fazit. . . . .	220

6	Mögliche Schwächen des Habituationsmodells . . . .	223
6.1	GABA – der häufigste Botenstoff im Gehirn. . . . .	224
6.2	GABA, der Schlüssel zum Gedächtnis? . . . . .	225
6.3	Unterschiedliche Geschwindigkeiten im Belohnungs- system . . . . .	226
6.4	Leben ohne „Lustzentrum“ . . . . .	227
7	Schlusswort . . . . .	229
7.1	Erste Schritte auf dem Weg zur Entschleunigung . . . . .	230
7.2	Entschleunigung für Fortgeschrittene . . . . .	234
	Literatur . . . . .	235
	Glossar . . . . .	243
	Sachverzeichnis . . . . .	249
	Danke! . . . . .	255