

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Leben wir vernünftig? – Hat solches Leben noch Qualität?	

I

DAS LEBEN	15
Leben – Mensch – Umwelt – Masse	
Die Natur	16
Schöpfung – Entwicklung, Evolution – Entstehung von Leben	
Die Erschaffung des Menschen	19
Leib – Seele	
Die Gesundheit	21
Psychosomatische oder Ganzheitsmedizin – Psychosomatische Krankheiten – Gewöhnung und Anpassung – Gesundheit – Lebensnervensystem, Neurovegetativum – Krankheits- und Heilungsbereitschaft – Erholung	
Die fünf Lebensalter	25
(Zeugung – Geburt) – Kindheit – Jugend – Reife – (Zufriedenheit – Glück – Sinn des Lebens) – Altern – Alter	
Der Lebenslauf	31
Ablauf des Lebens	
Die Frau	32
Frau und Mann – Yin–Yang – Aufgaben – Emanzipation – Beruf – Freizeitgestaltung	
Kultur und Zivilisation	38
Natur – Naturgemäß – Kultur – Kulturgüter – Zivilisation – Zivilisationsgüter – Zivilisation und Kultur – Urbanisierung – Ballung – Vermassung – Masse	

II

DAS TRIEBLEBEN	47
Triebe – Triebleben – Instinkte – Triebsublimierung – Trieb- bündel – Geschlechtsspezifische Unterschiede – Trieb als Selbst- zweck – Selbsterhaltungstrieb – Fortpflanzungstrieb – Anpassung – Umweltverschmutzung – Inweltverschmutzung – Freude – Trieb- enthemmung	
Der Betätigungstrieb	57
Biorhythmus – Arbeitsleistung – Triebstörungen – Bewegungs- mangel – Überbeanspruchung – Müdigkeit – Erschöpfung – Not- fallsreaktion – Unphysiologische Reize – Schlaf – Lustgefühl – Arbeit – Fluch – Rentengesetzgebung – Arbeitsethos – Beschäfti- gung – Freizeitmensch – Sport – Tourismus – Alter – Urlaubs- reisen – Massentourismus – Humanisierung – Sinn der Arbeit	
Der Ernährungstrieb	68
Nahrungstrieb – Schlüsselreize – Biorhythmus – Lustgewinn – Eßgewohnheiten – Sinn des Triebes – Gefahren – Ernährungs- weisen – Genußmittel – Unterernährung – Mangelzustände – Über- ernährung – Mäßigkeit – Qualität – Grundsatzregeln	
Der Fortpflanzungstrieb	75
Fortpflanzungstrieb – Geschlechtstrieb – Bindung – Begattungstrieb – Sexuelle Aufklärung – Geschlechtsunterschiede – Sexuelle Erziehung – Aufklärung und Erziehung – Sexuelle Emanzipation – Ehe – Recht und Pflicht – Berufsleben – Sinn des Triebes – Liebe – Überforderung – Pornographie – Triebunterdrückung	
Die Begleittriebe	92
Der Lerntrieb	93
Lerntrieb/Spieltrieb – Erkundungstrieb/Neugier – Intelligenz/ Wissen – Lernen/Wissensvermittlung/Allgemeinbildung – Chancen- gleichheit	
Der Anpassungs- und Einpassungstrieb	100
Humanitas – Gesellschaft – Gefahren – Umweltschutz – Stadt – Massengesellschaft – Familie	
Der Fürsorge- (Aufzucht-) und der Vorsorgetrieb	109
Flucht – Lebensangst – Für- und Vorsorge – Emanzipation – Ehe	
Der Geltungs-, Macht- und Aggressionstrieb	112

III

ÜBERSICHT	116
Qualität des Lebens	117
Quo vadis, homo? (Sanierung des Lebens)	122