

Der Selbstheilungscode

Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit

Bearbeitet von
Tobias Esch

1. Auflage 2017. Buch. 335 S. Hardcover
ISBN 978 3 407 86443 7
Format (B x L): 14,4 x 22,1 cm
Gewicht: 570 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

- Vorwort von Dr. med. Eckart von Hirschhausen 9
- Zur Einstimmung 13
- Selbstheilung und Stress – ein ungleiches Paar 25
- Was soll der Stress? – und vor allem: Was soll er nicht? 32
 - Was Katzenklos mit Homöostase zu tun haben – und wie Ratten den Stress aus der Taufe hoben 37
 - Wie Stress entsteht – und was er tief in unserem Körper auslöst 42
 - Was nasskalte Tücher mit Entspannung zu tun haben – und wie buddhistische Mönche zur Stressbewältigung beitragen 52
 - Wie eine gesunde Antwort auf Stress abläuft – und was ihr manchmal trotzdem im Weg steht 61
- Alle Wege führen zum Hirn – und darüber hinaus 71
- Warum wir tun, was wir tun – aus neurobiologischer Perspektive 77
 - Was uns wann zu bewegen scheint – der Aspekt der Reifung 87
- Open your mind – die aktive Verknüpfung von Körper und Geist 103
- Emotionen, das »Gedächtnis der Gefühle« und die »Macht des Unbewussten« 104
 - Unser Verhalten zwischen Emotionen und Erwartungen – die wachsende Macht der Gedanken 112
 - Wie der Kopf den Körper heilen kann – etwas mehr Achtsamkeit, bitte! 125

Den ganzen Menschen ins Zentrum stellen – nicht nur seinen Körper 144

Gesundheit – was ist das überhaupt? 149

Die Perspektive erweitern – um Perspektiven zu schaffen 171

Die Beziehung zwischen Arzt und Patient – warum sie so entscheidend ist 183

Placebo – vom verhassten Methodenfehler zum »place to be« 194

Mind-Body-Medizin – interdisziplinär, fördernd und fordernd 206

BERN – ein ganzheitlicher Ansatz auf vier Säulen 213

Erste Säule: Stressreduzierendes Verhalten 217

Zweite Säule: Ausreichend Bewegung 233

Dritte Säule: Regelmäßige innere Einkehr und Entspannung 244

Vierte Säule: Achtsamer Genuss und gesunde Ernährung 270

Gemeinschaft, Glaube, Schlaf und Flow – was noch zur Selbstheilungskompetenz beitragen kann 282

Grenzen und Gefahren – den kritischen Blick bewahren 300

McMindfulness – Achtsamkeit als Lifestyle-Produkt 302

Selbstoptimierung – alles rausholen, was drinsteckt 306

Selbstheilung und Ethik – braucht es das? 310

Ausklang der Reise 316

Danksagung 319

Weiterführende Links 323

Register 327