

[Free pdf] Bis er uns umbringt?: Wie Stress Krper und Gehirn attackiert und wie wir uns schtzen knnen

Bis er uns umbringt?: Wie Stress Krper und Gehirn attackiert und wie wir uns schtzen knnen

Von Hans Rudolf Olpe, Erich Seifritz
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #144237 in BcherVerffentlicht am: 2014-10-01Abmessungen: 8.07 x .87b x 4.96l, Einband: Gebundene Ausgabe240 Seiten | File size: 36.Mb

Von Hans Rudolf Olpe, Erich Seifritz : Bis er uns umbringt?: Wie Stress Krper und Gehirn attackiert und wie wir uns schtzen knnen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Bis er uns umbringt?: Wie Stress Krper und Gehirn attackiert und wie wir uns schtzen knnen:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
12 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gegen Stress hilft: Bewegung, Meditation und sozialer Aufstieg, aber auch der Stress ganz schnell ;-)
Von Benedictus
Das Buch des Neurobiologen Hans Rudolf Olpe und des Psychiaters Erich Seifritz ist kein normaler Ratgeber, sondern will vor allem Hintergrundinformationen zum Phänomen des chronischen oder - was dasselbe meint - toxischen Stress bereitstellen. Es ist in vierzehn Kapiteln mit eigenen Literaturangaben gegliedert und befasst sich mit allen Aspekten der Stressentstehung in allen Altersgruppen, angefangen von den Kleinkindern über die Schule und Beruf bis ins Alter, das selber einer der Risikofaktoren ist, zu denen Einsamkeit und niedriger sozialer Status hinzutreten. Toxischer Stress entsteht im Gehirn und stellt einen Risikofaktor sowohl für Schlaganfall als auch für Morbus Alzheimer dar. Beide Erkrankungen sind unter den neurologischen für zwei Drittel der verlorenen gesunden Lebensjahre verantwortlich. Durch Stress erkrankt nicht nur das Gehirn, sondern er strahlt auf den ganzen Körper aus, dessen Zustandsverschlechterung auf das Gehirn zurückwirkt.
PRVENTION
Gegen Stress helfen Bewegung, Meditation und sozialer Aufstieg. Die Meditation, so stellen die Autoren fest, sei aus dem Bereich des Mystischen herausgetreten.
SCHWACHEN
Als kleine Schwächen sehe ich, dass ein Namens- und ein Stichwortverzeichnis fehlen. Die nach jedem der vierzehn Kapitel angegebenen Literaturstellen sind meist fachwissenschaftliche. Vermutlich habe ich jedoch Hinweise z.B. auf die Schriften von Achim Peters. Der renommierte deutsche Adipositas-Spezialist leitet die klinische Forschergruppe Selfish Brain: Gehirnglukose und metabolisches Syndrom. Er hat die Theorie des egoistischen Gehirns entwickelt und ist mit Büchern wie Das egoistische Gehirn: Warum unser Kopf Dingen sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft und Mythos bergewicht: Warum dicke Menschen länger leben. Was das Gewicht mit Stress zu tun hat - überraschende Erkenntnisse der Hirnforschung an die Öffentlichkeit getreten.
FAZIT
Die beiden Wissenschaftler beanspruchen nicht, festgefugte Weisheiten zu verkünden, sondern betonen, dass die Forschung im Fluss sei. Ihr Anliegen ist es, wichtiges und grundlagenorientiertes Wissen zum Phänomen Stress publik zu machen und für die gesamtgesellschaftliche Bedeutung des Themas zu sensibilisieren.

Kurzbeschreibung
Die neuesten Forschungen in den Bereichen Neurowissenschaften und Medizin zeigen übereinstimmend, dass Stress massive Auswirkungen sowohl auf die psychische als auch auf die somatische Gesundheit der Menschen hat. Stress steht inzwischen im Verdacht, neben psychischen Erkrankungen ebenfalls ursächlich mit vielen Volkskrankheiten in Verbindung zu stehen, etwa Diabetes, kardiovaskulären Erkrankungen, Demenz. Darüber hinaus ist Stress natürlich weiterhin mitverantwortlich für das Entstehen von schweren psychischen Erkrankungen. Der Stress mit seinen mannigfaltigen Ursachen entsteht im Gehirn und strahlt von hier auf den ganzen Körper aus. Der Körper wirkt daraufhin auf das Gehirn zurück und hinterlässt dort seine Spuren. Er verändert unser Gehirn. Dieses Buch stellt die Zusammenhänge dar und berücksichtigt dabei sowohl die Bedeutung der individuellen Lebensgeschichte als auch den Einfluss der Gesellschaft auf unser Gehirn, unsere Psyche und unsere Gesundheit. Es ist ein engagiertes Plädoyer für einen sorgfältigeren Umgang mit unserem Gehirn. Die Autoren sind hervorragende und international anerkannte Experten zum Thema. Als Wissenschaftler wenden sie sich in dieser Publikation bewusst an ein breites Publikum, um die neuesten Erkenntnisse und ihre Implikationen allgemeinverständlich darzulegen.