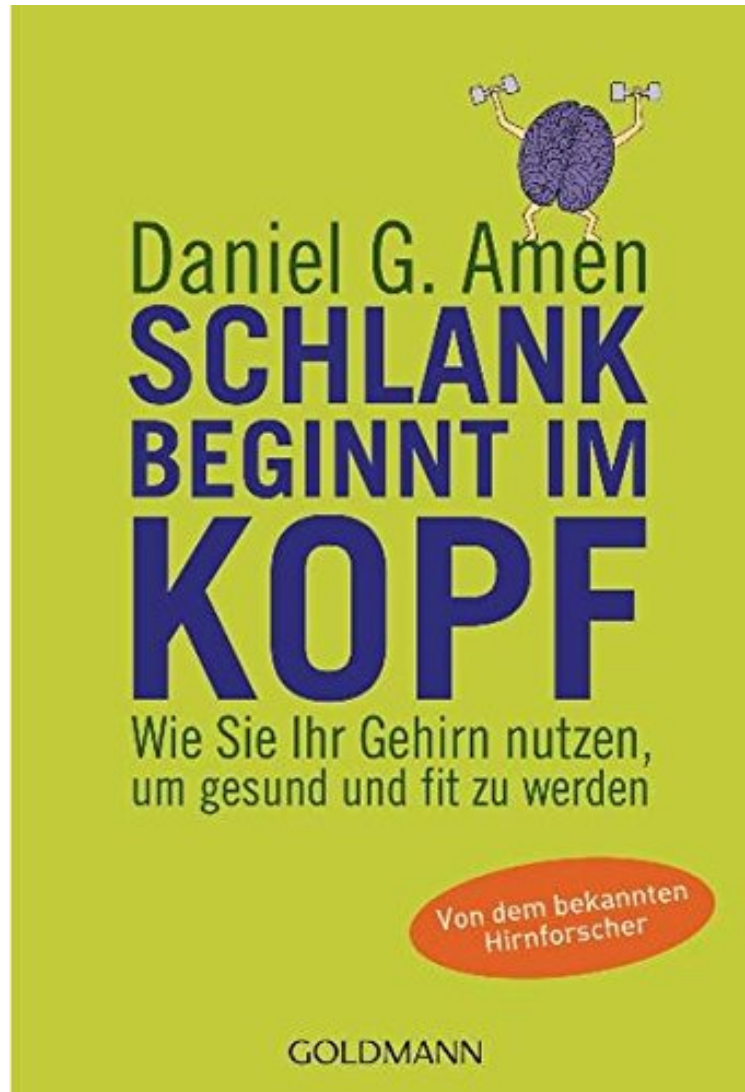


(Download ebook) Schlank beginnt im Kopf: Wie Sie Ihr Gehirn nutzen, um gesund und fit zu werden

## Schlank beginnt im Kopf: Wie Sie Ihr Gehirn nutzen, um gesund und fit zu werden

Von Daniel G. Amen

audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrank: #459111 in BcherVerffentlicht am: 2012-03-19 Einband:  
Taschenbuch 480 Seiten | File size: 36.Mb

**Von Daniel G. Amen : Schlank beginnt im Kopf: Wie Sie Ihr Gehirn nutzen, um gesund und fit zu werden**  
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schlank beginnt im Kopf: Wie Sie Ihr Gehirn nutzen, um gesund und fit zu werden:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 3 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das sollte man gelesen haben. Von honeybee Dieses Buch ist in meinen Augen ein wirklich umfangreiches Werk, was zum "Umdenken" anregt. Unser Gehirn ist so komplex aufgebaut und hat doch viel mehr Einfluss auf unser physisches und

auch psychisches Wohlbefinden, als wir manchmal wahrhaben möchten. Für Ditley ist es eine Alternative, auch wenn man sich erst mal durchkämpfen muss. Allerdings wird vieles gut erklärt und wiederholt, so dass es sich sehr einfach lesen lässt. Mir hat es gut getan - Körpergewicht hin oder her... (womit nicht rauf und runter gemeint ist) 9 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Anschaulicher, gut verständlicher Ratgeber Von Regina (Media-Mania) Vermutlich gibt es niemanden, der oder die schon einmal Diten ausprobiert hat, ohne die eingangs erwähnten negativen Erfahrungen zu machen. Vielen mit den Pfunden kämpfenden Menschen sind auch die Ursachen bekannt, die in der Tat im Gehirn und dessen durch die Evolution bedingten Eigenarten begründet sind. Der Autor erläutert sehr anschaulich und allgemeinverständlich, in übersichtlich gestalteten Kapiteln und mittels etlicher klar strukturierter Tabellen, wie sich das Gehirn vom "Gegner" zum "Verbündeten" wandeln lässt, und das für die unterschiedlichsten Typen. Denn verschiedene Arten von Gehirnmangelfunktionen verursachen Übergewicht und müssen auf unterschiedliche, spezifische Weise bekämpft werden. Zur Veranschaulichung verwendet der Autor Hirnscans, die nach Ansicht der Autorin aber nicht zuletzt wegen der taschenbuchlichen Druckqualität und des geringen Formats dem Laien nicht viel sagen. Der Leser wird sich in dem ein oder anderen "Hirn-Typ" wieder erkennen und kann dies anhand des Fragebogens im Anhang überprüfen. Und er erhält mit diesem Buch eine Anleitung zur Gewichtsreduktion, aber auch zu einem grundzätzlich besseren Wohlbefinden, die sicher funktionieren kann, wenn sie richtig umgesetzt wird. Manchen Leser aus dem deutschsprachigen Raum werden zwei Aspekte weniger begeistern: zum Einen die geradezu gebetsmühlenartige Wiederholung von Inhalten, wie sie in amerikanischen Ratgebern gang und gäbe ist, die aber hierzulande eher irritiert, wenn nicht nervt; zum Anderen die ständige Empfehlung von allerlei Ergänzungspräparaten und Medikamenten, was in Mitteleuropa von kritischen Konsumenten ebenfalls nicht gern gesehen wird und laut den meisten Ärzten bei einer ausgewogenen Ernährung 'die im Buch zu den Grundlagen des "glücklichen Gehirns" gehört' auch gar nicht notwendig ist. Wer also die Ratschläge aus dem Buch konsequent und komplett umsetzen möchte, sollte es mit seinem Arzt diskutieren, zumal dieser die Medikamente größtenteils ohnehin verschreiben müsste. Die parallele Konsultierung eines Arztes wird vom Autor im Übrigen empfohlen. So hat die Rezensentin das Buch zwar mit Interesse gelesen und kann grundzätzlich zustimmen - auch die Anschaulichkeit und Allgemeinverständlichkeit sollen noch einmal hervorgehoben werden -; dass sie in den letzten sechs Wochen fünf Kilo abgebaut hat, liegt aber letztlich allein daran, dass sie in dieser Zeit konsequent über 30 km/Woche joggt und sich ohnehin bewusst ernährt. Interessierte können sich mittels der Leseprobe auf der Verlagsseite zum Buch einen unmittelbaren Eindruck verschaffen. 5 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ach, ja, diese Amis..... Von nesselbiene Wussten wir es nicht schon längst? Dass wir Sport treiben, uns befriedigen, einen starken Willen entwickeln, ausgewählte Nahrung und keine alkoholischen Getränke zu uns nehmen, genug schlafen und frühstücken sollten..... sollten wir, dann würden wir den Süßigkeiten und dem Zu Viel Essen widerstehen, hätten einen ausgeglichenen glykämischen Index und würden schlanker werden!!!! Was der Autor uns noch sagen will ist, dass er eigentlich Hirnforscher ist und sie da solche Aufnahmen von Hirnarrealen machen können und man bestimmte Nahrungsergänzungen braucht und dass er sich auch mit Psychopharmaka auskennt..... na, ja, man kann dem ganzen schon etwas entnehmen, aber ich möchte nun weder mein Gehirn röntgen lassen, noch seine vorgeschlagenen Nahrungsergänzungen kaufen.

**Kurzbeschreibung** Das Gehirn: Schlüssel zu Schönheit und Gesundheit Idealgewicht, strahlende Haut, gesundes Herz, viel Energie Hirnforscher Daniel G. Amen lftet das Geheimnis, wie wir diesem Wunschtraum näher kommen können: All diese Eigenschaften werden durch das Gehirn gesteuert. Und auf unser Gehirn können wir selber ganz gezielt Einfluss nehmen. Amen zeigt, welche Übungen, Techniken, Medikamente und Ernährung dabei helfen, den Traumkörper zu erlangen. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Daniel G. Amen ist Neurowissenschaftler und Kinder- und Jugendpsychiater. Er leitet die Amen Clinic for Behavioral Medicine in Fairfield, Kalifornien. Der mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftler ist ein international bekannter und bewundelter Experte für die Zusammenhänge zwischen Gehirn und Verhalten und für das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom. Er hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht, darunter einige Bestseller.