



Christina Berndt

Die Rundum-Gesund-Formel. Das Zusammenspiel von Psyche, Nerven und Immunsystem gezielt stärken. Neueste Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie

Ungekürzte Lesung mit Ulrike Hübschmann

Download · ca. 6 h 54 min

21,95 €

ISBN 978-3-7424-2902-5

Buchvorlage: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 16.11.2023

Psychoneuroimmunologie: Das ist die für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden immens wichtige Wissenschaft. Fundiert und sehr anschaulich zeigt Christina Berndt, wie Gefühle und Überzeugungen auf unser Immunsystem wirken und umgekehrt das Immunsystem Gedanken und Verhalten beeinflusst. Ob Seele, Gehirn oder Nerven: wenn nur eines davon aus dem Gleichgewicht gerät, hat das Folgen für die beiden anderen. Bei Stress etwa werden die Nerven angegriffen und das Immunsystem kann Krankheiten nicht mehr gut bekämpfen. Doch wir können viel tun, um dieses Netzwerk gezielt zu stabilisieren. Christina Berndt zeigt, welche Strategien unsere Selbstheilungskräfte und Resilienz steigern und wie wir so unsere Gesundheit ganzheitlich fördern können.

Christina Berndt

Christina Berndt, geboren 1969, studierte Biochemie und promovierte in Heidelberg. Als Wissenschaftsjournalistin berichtet sie u. a. für den SPIEGEL und die Süddeutsche Zeitung. Sie wurde vielfach ausgezeichnet, z. B. mit dem Wächterpreis der Tagespresse und dem Karl- Buchrucker-Preis der Inneren Mission München 2018.

Ulrike Hübschmann

Ulrike Hübschmann geboren 1963 in Potsdam. Ihrer Ausbildung an der Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch in Rostock und Berlin folgten zahlreiche Theater- und Filmengagements. Für den DAV hat sie bereits die Hörbücher von Barbara Sher und Christina Berndt gelesen.