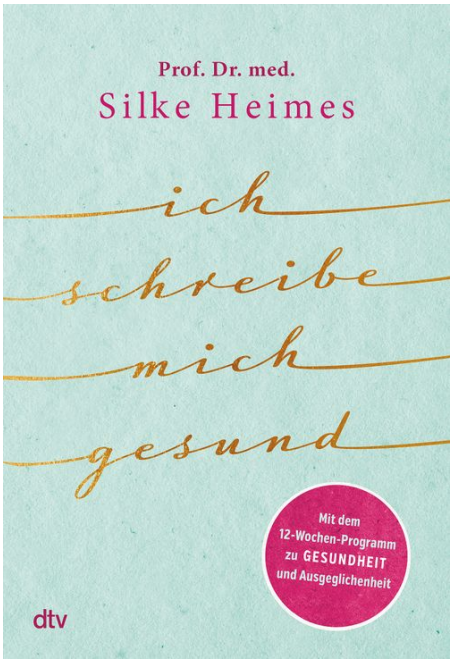
dtv




Prof. Dr. med. Silke Heimes
**Ich schreibe mich gesund**
Mit dem 12-Wochen-Programm zu Gesundheit und Ausgeglichenheit

Originalausgabe
240 Seiten

ISBN: 978-3-423-28222-2
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 21. Februar 2020

Prof. Dr. med. Silke Heimes

# Ich schreibe mich gesund

## Mit dem 12-Wochen-Programm zu Gesundheit und Ausgeglichenheit

*Zahlreiche Studien zeigen: 15 Minuten schreiben am Tag verbessert die Gesundheit*

Prof. Dr. med. Silke Heimes zeigt, wie dieses Buch Ihr Leben gesünder macht. Denn Schreiben

- senkt den Blutdruck

- stärkt das Immunsystem

- beruhigt Magen und Darm

- befreit die Lunge

- vermindert die Angst

- hilft gegen Depression

- macht gesund und glücklich

Viele Ärzte betreiben heutzutage »Reparaturmedizin« an ihren Patienten, statt nach den Ursachen der Beschwerden zu suchen. Mit Hilfe der Ärztin und Schreibtherapeutin Silke Heimes werden wir selbst die besten Experten für unsere Gesundheit. Ihr Rezept: zwölf Wochen lang schreiben, jeden Tag fünfzehn Minuten.
Anhand von klaren und motivierenden täglichen Schreibimpulsen lernen wir, die Warnsignale unseres Körpers wieder als solche wahrzunehmen, einen guten Umgang mit körperlichen und psychischen Beschwerden zu finden und zugleich zu erkennen, was uns gesund und ausgeglichen macht.

- Zweifarbig gestaltetes Arbeits- und Ausfüllbuch

- Mit Schreibimpulsen für jeden Tag

- Mit Lesebändchen

© Christoph Rau

Autor*in

**Prof. Dr. med. Silke Heimes**

Prof. Dr. med. Silke Heimes hat nach dem Studium der Medizin und Germanistik als Ärztin in der Psychiatrie gearbeitet. Sie ist ausgebildete Poesietherapeutin und seit 2014 Professorin für Journalistik an der Hochschule Darmstadt. Als Gründerin und Leiterin des Instituts für kreatives und therapeutisches Schreiben sieht sie jeden Tag, wie Schreiben Leben verändert.

## Pressestimmen

*»Schreibtherapeutin und Ärztin Silke Heimes empfiehlt, auf die innere Stimme zu hören. So versteht man, wann ein Leid auftritt - und wieder geht.«*

*Westfälische Rundschau*, 28. März 2020

*»Heimes zeigt, wie man Schreiben gezielt für die Gesundheit einsetzen kann – um gesund zu bleiben oder um Stress abzubauen.«*

*deineapotheke.at*, 1. Juli 2020

*»Ein Rezept, so einfach wie genial: zwölf Wochen lang fünfzehn Minuten täglich schreiben.«*

*chamaleonsbuchblog.wordpress.com*, 28. November 2020

*»Das vorgestellte Konzept ist absolut vielversprechend. Ohne einen strikten Verzicht auf bestimmte Dinge, wird hier die eigene Ernährung unter die Lupe genommen und durch Ausprobieren und Beobachtung der eigenen Körpersignale optimiert.«*

*meine-news.de*, *Gustav Teschner*, 26. Januar 2021

*»Mit dem 12-Wochen-Programm von Prof. Dr. med. Silke Heimes ›‹Ich schreibe mich gesund‹ lernen Sie, was Sie gesund und ausgeglichen macht.«*

*»Inspirierend: Was kann Schreiben, wie geht es? Unsere Expertin Prof. Heimes gibt in ihrem 12-Wochen-Programm wertvolle Impulse für Gesundheit und Ausgeglichenheit.«*

*mylife*, 15. April 2021

## Autor*in Prof. Dr. med. Silke Heimes bei dtv

- Ich schreibe mich gesund, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28222-2
- Ich schreibe mich schlank, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28251-2