



Christina Berndt

## Die Rundum-Gesund-Formel

Das Zusammenspiel von Psyche, Nerven und Immunsystem gezielt stärken

*Wie wir besser leben, wenn wir das Zusammenspiel der Psychoneuroimmunologie verstehen*

**Das neue Buch von Christina Berndt über die faszinierende Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie**

Rundum gesund zu sein, heißt ganzheitlich gesund sein, und dazu tragen Seele, Nerven und Immunsystem gemeinsam bei. Gefühle und Überzeugungen wirken auf unser Immunsystem, und umgekehrt beeinflusst das Immunsystem Gedanken und Verhalten. Ob Seele, Nerven oder Abwehrkräfte: Wenn nur eines aus dem Gleichgewicht gerät, hat das Folgen für die beiden anderen.

**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.**

»Es gibt keine rein psychischen Krankheiten und auch keine rein körperlichen. Dieses Buch erklärt, wie alles zusammenhängt, und hilft Ihnen, Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.« Christina Berndt

**Weitere Bücher der Autorin:**

- Resilienz
- Zufriedenheit
- Individuation

*»Eine der renommiertesten Wissenschaftsjournalistinnen dieses Landes.« Markus Lanz*

Christina Berndt  
**Die Rundum-Gesund-Formel**

Originalausgabe  
256 Seiten

ISBN: 978-3-423-26371-9  
EUR 18,00 [DE] – EUR 18,50 [AT]  
ET 16. November 2023, 2.  
Auflage  
Format : 13,6 x 21,0 cm  
Sprache: Deutsch



Autor\*in

## Christina Berndt

Christina Berndt studierte Biochemie, promovierte mit Auszeichnung in Immunologie, ist Autorin, Rednerin zu Themen aus Psychologie, Medizin, Wissenschaft und Wissenschaftsredakteurin der ›SZ‹. Zahlreiche Auszeichnungen, u.a. 2013 Wächterpreis der deutschen Tagespresse, 2019 Ehrenpreis der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie wurde mehrfach unter die Wissenschaftsjournalisten des Jahres gewählt.

© Gerald von Foris, 2020

## Weitere Bücher von Christina Berndt

- Die Rundum-Gesund-Formel, E-Book 44313, ISBN: 978-3-423-44313-5
- Resilienz, Taschenbuch 35218, ISBN: 978-3-423-35218-5
- Zufriedenheit, Taschenbuch 34929, ISBN: 978-3-423-34929-1
- Die Rundum-Gesund-Formel, Paperback 26371, ISBN: 978-3-423-26371-9
- Individuation, E-Book 43656, ISBN: 978-3-423-43656-4
- Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, Hörbuch 741391, ISBN: 978-3-86231-391-4
- Resilienz, E-Book 41782, ISBN: 978-3-423-41782-2
- Individuation, Taschenbuch 35047, ISBN: 978-3-423-35047-1
- Zufriedenheit, E-Book 42961, ISBN: 978-3-423-42961-0
- Zufriedenheit. Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück, Hörbuch 741665, ISBN: 978-3-86231-665-6
- Individuation. Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich, Hörbuch 641110, ISBN: 978-3-7424-1110-5

## Veranstaltungen und Medientermine

# Christina Berndt präsentiert: "Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft"

16.10.2024

19:30 UHR(CEST)

RUPERT-NESS-GYMNASIUM  
JAHNSTR. 21  
88239 WANGEN IM ALLGÄU

## Pressestimmen

» Erhellender und hilfreicher Lesestoff für ein gesünderes Leben, zudem spannend aufbereitet von der renommierten Wissenschaftsjournalistin. «

1. November 2023 , BuchMarkt

---

» Berndt erklärt ausführlich, was es mit der Psychoneuroimmunologie auf sich hat und wie das junge interdisziplinäre und integrative Forschungsfeld mit der traditionellen ganzheitlichen Medizin zusammenhängt. «

7. Dezember 2023 , Sabine van Edert , Börsenblatt

---

» Fundiert, spannend und hochinteressant. «

20. Dezember 2023 , bücherplaza.de

---

» Nicht nur eine informative Lektüre, sondern auch ein praktischer Leitfaden für jeden, der seine Gesundheit aktiv gestalten möchte. «

1. Januar 2024 , lebenswert.de

---

» Interessant und hilfreich zugleich. «

5. Januar 2024 , Hörzu

---

» *Wir können eine Menge tun, damit das Netzwerk aus Seele, Nerven und Abwehrkräften stabil bleibt. (...) Von einer tollen Wissenschaftsjournalistin.* «

1. Februar 2024, *Die PTA in der Apotheke*

---

» *In ihrem auch für Laien gut verständlichen Buch gibt Christina Berndt Einblicke in das faszinierende Zusammenspiel von Psyche, Nerven und Immunsystem.* «

9. Februar 2024, *getabstract*

---

» *Nicht zuletzt verdeutlicht sie (Christina Berndt) ein beeindruckendes Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche. Und sie macht klar: Fürs Gesundbleiben lässt sich etwas tun!* «

17. Februar 2024, *Vaihinger Kreiszeitung*

---

» *Ich habe beim Lesen sehr viel gestaunt.* «

21. November 2023, *Dominique Knoll, Bayern 1*

---

» *In ihrem Buch beschreibt SZ-Wissenschaftsredakteurin Christina Berndt, was im Körper passiert, wenn die Seele leidet, wie ein starkes Immunsystem die Nerven kräftigt und wie der Geist Prozesse im Körper befördern kann, die zur Heilung beitragen.* «

20. Dezember 2023, *Süddeutsche Zeitung*

---