dtv

Christina Berndt
Die Rundum-Gesund-Formel
Das Zusammenspiel von Psyche, Nerven und Immunsystem gezielt stärken

Originalausgabe
256 Seiten

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

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

© Gerald von Foris, 2020

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.

Pressestimmen

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

BuchMarkt, 1. November 2023

»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.«

Börsenblatt, *Sabine van Edert*, 7. Dezember 2023

»Fundiert, spannend und hochinteressant.«

bücherplaza.de, 20. Dezember 2023

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

lebenswert.de, 1. Januar 2024

»Interessant und hilfreich zugleich.«

Hörzu, 5. Januar 2024

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

Die PTA in der Apotheke, 1. Februar 2024

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

getabstract, 9. Februar 2024

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

Vaihinger Kreiszeitung, 17. Februar 2024

»Ich habe beim Lesen sehr viel gestaunt.«

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

»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.«

Süddeutsche Zeitung, 20. Dezember 2023

---

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

dtv

Autor*in Christina Berndt bei dtv

- Resilienz, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35218-5
- Zufriedenheit, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34929-1
- Die Rundum-Gesund-Formel, Paperback, ISBN: 978-3-423-26371-9
- Individuation, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35047-1
- Zufriedenheit. Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück, Hörbuch, ISBN: 978-3-86231-665-6
- Individuation. Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich, Hörbuch, ISBN: 978-3-7424-1110-5