Rezensionen von Buchtips.net

David Servan-Schreiber: Die neue Medizin der Emotionen

Buchinfos

Verlag:	Verlag Antje Kunstmann (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-88897-353-6 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	4,38 Euro (Stand: 05. Juli 2025)

Stress, Angst und Depressionen beeinträchtigen immer mehr Menschen der westlichen Industrienationen - Tendenz steigend. Behandelt werden diese Beschwerden in der Regel mit Psychopharmaka oder auf der Couch des Psychotherapeuten, allerdings meist ohne zufriedenstellende Resultate. Setzt man die Pillen wieder ab, treten die Beschwerden wieder auf, und die klassische Psychotherapie kann ihre Wirksamkeit empirisch nicht beweisen. Um so aufsehenerregender ist es, wenn ein mit allen Ehren der schulmedizinischen Heilkunst geweihter Mediziner, in Frankreich geboren, in den USA bei Nobelpreisträger Herbert Simon promoviert, sich aufmacht, die Behandlung der oben genannten Gesundheitsstörungen in der westlichen Welt zu revolutionieren. David Servan-Schreiber, von Beruf Neurologe und Psychiater, kommt nach jahrelangen wissenschaftlichen Forschungen und praktischen Anwendungen zu dem Schluß: Stress, Angst und Depressionen sind heilbar - und zwar nicht mit Medikamenten oder Psychotherapie, sondern durch die Beeinflussung der Wechselwirkungen von Körper und Geist. Er behauptet, Stress- und Angstzustände sowie die darauf folgenden körperlichen Reaktionen würden vom so genannten "emotionalen Gehirn" kontrolliert und entzögen sich deshalb der Einflußnahme durch Sprache und Verstand. Die Methoden Servan-Schreibers sprechen den Körper direkt an: den Herzschlagrhythmus kontrollieren, die biologische Uhr beachten, durch Akupunktur, Sport und die ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren das Gehirn auf Trab bringen, oder sie wenden sich an die Gefühle - durch die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen mittels angeleiteter Augenbewegungen, bzw. durch die Gestaltung liebevoller Beziehungen. Das Buch besticht durch ein gelungenes Nebeneinander von Erfahrungsberichten aus der Praxis, dataillierten Ergebnissen empirischer Forschung sowie einer eindrucksvollen Referenzliste an Quellenmaterial und Sekundärliteratur. Es wurde innerhalb kürzester Zeit zum internationalen Bestseller - vollkommen zu Recht.

Wämstens zu empfehlen!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Annette Rieck
[15. Januar 2007]