

Kurztext

Dr. med. Ursula Eder / Dr. med. Franz J. Sperlich

Das Parasympathikus-Prinzip

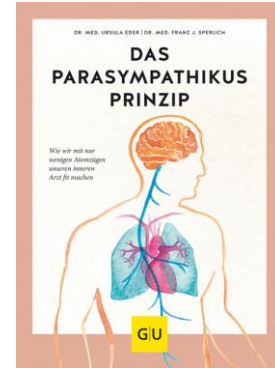
Wie wir mit wenigen Atemzügen unseren inneren Arzt fit machen

176 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7088-0



Wir alle werden von zwei schlauen „Managern“ des Nervensystems gesteuert: vom Sympathikus, der uns aktiv und leistungsfähig macht, dafür unsere Reserven verbraucht, und vom Parasympathikus, dessen größter Anteil der Vagus-Nerv ist und der als unser innerer Arzt Entzündungsprozesse stoppt, Stresshormone bremst und für Regeneration sorgt. Unsere hektische Lebensweise führt zu einer Daueraktivierung des Sympathikus, der Parasympathikus wird ausgebremst. Die fehlende Erholung kann zu gesundheitlichen Störungen bis hin zu schweren Krankheiten führen. Dabei braucht es nur ein paar Atemzüge, um den Parasympathikus zu unterstützen. Anhand der Figur des Dr. med. Parasympathikus erklären die Autoren das Prinzip unseres inneren Arztes und vermitteln leicht verständlich die oft verwirrenden und ursächlichen Zusammenhänge zwischen Herz und Hirn. Mithilfe spezieller Atemübungen und eines einfachen Mentaltrainings kann der Leser nachhaltig seinen Regenerationsmodus aktivieren.