

Presseinformation

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

Das Parasympathikus-Prinzip

**Wie wir mit nur wenigen Atemzügen
unseren inneren Arzt fit machen**

Umfang: 176 Seiten, mit ca. 60 Fotos

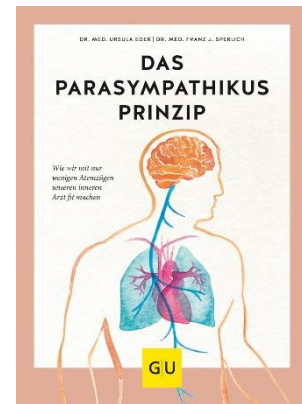
Format: 17,0 x 23,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 28,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7088-0

Erscheinungsdatum: Oktober 2019

 Auch als
eBook
erhältlich.



Das kinderleichte Regenerationsprogramm für mehr Gesundheit

Wir alle werden von zwei stillen Mächten des Nervensystems gesteuert: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Ersterer macht uns schnell, leistungsfähig und aktiv, Letzterer organisiert alle Regenerationsmechanismen, stoppt Entzündungsprozesse und bremst Stresshormone ein. Der Parasympathikus, dessen größter Anteil der Vagus-Nerv ist, ist unser innerer Arzt und Heiler. Unsere hektische Lebensweise führt zu einer Daueraktivierung des Sympathikus, der mit einem Gaspedal vergleichbar ist, mit der Folge, dass unser Parasympathikus (das Bremspedal) verkümmert und es schließlich zu Krankheiten kommen kann. Dabei braucht es nur wenige Sekunden, um in den Parasympathikus-Modus zu wechseln und drei Atemzüge, wenn man etwas trainiert ist. Die Fähigkeit des Wechsels von einem Modus in den anderen ist der entscheidende Faktor für unsere Regeneration. **Das Parasympathikus-Prinzip** erklärt anschaulich, wie unser vegetatives Nervensystem funktioniert, welche Auswirkungen es hat und wie sich jeder dieses Wissen zunutze machen kann. Anhand der Figur des Dr. med. Parasympathikus erläutern die Autoren das Prinzip unseres inneren Arztes und vermitteln einfache Übungen aus einer speziellen Atemtherapie und einem Mentaltraining, die schnell den Regenerationsmodus aktivieren. Fallbeispiele aus der Praxis runden das Buch ab.

- Die eigene Gesundheit steuern mit dem Parasympathikus
- Stress in wenigen Sekunden reduzieren und regenerieren
- Den eigenen natürlichen Rhythmus und innere Balance finden im Alltag

Dr. med. Ursula Eder ist praktizierende Ärztin in eigener Praxis in Dachau. Sie ist Mitentwicklerin von Modulen des Studiengangs „Komplementärmedizin“ an der Uni Viadrina in Frankfurt/Oder und langjähriger Vorstand der „Internationalen Gesellschaft für biologische Medizin“ in Baden-Baden.

Dr. med. Franz J. Sperlich ist niedergelassener Facharzt aus Lilienthal bei Bremen, Dozent für Biologische Medizin, Experte für angewandte Neurowissenschaften und Begründer der universitär anerkannten „Narrativen Mentoring“ Methode. Außerdem ist er international gefragter Keynote-Speaker.

www.parasympathikus.de