

Buchpräsentation – Gedanken als Medizin: Warum eine Reise nach Jerusalem krank machen kann, welchem Irrtum Anhänger des positiven Denkens unterliegen und wie Hypnose, Meditation und mentales Training gegen Allergien, Migräne und Krebs helfen, zeigt das neue Buch *Gedanken als Medizin* des Neurobiologen Dr. Marcus Täuber. Unten finden Sie auch drei wertvolle **Praxistipps aus der Hirnforschung**.

Denken Sie sich gesund – mit den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung!

Wien, im Februar 2020. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Wir können mit unserem Denken den Verlauf chronischer Erkrankungen verändern, das Demenz-Risiko senken und unsere Lebenserwartung steigern. Der Kopf ist weit stärker mit dem Körper verdrahtet als noch vor wenigen Jahren gedacht. Das aktuelle Buch ***Gedanken als Medizin. Wie Sie mit den Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren*** von Hirnforscher Dr. Marcus Täuber, räumt mit Irrtümern rund um das Thema „Selbstheilung“ auf. Es zeigt den Leserinnen und Lesern, wie sie vom Wissen über den Zusammenhang von Gehirn, Gedanken und Gesundheit profitieren können.

Gedanken wirken präzise auf unsere Physiologie

Studien untermauern den hohen Einfluss von Gedanken auf die Physiologie. Eine Untersuchung wurde beispielsweise an Zimmermädchen durchgeführt, die davon überzeugt wurden, dass Betten machen so gesund wie Sport ist. Sie verloren nach einem Monat rund ein Kilogramm Körpergewicht und wiesen einen um zehn Punkte niedrigeren systolischen Blutdruck auf als die Kolleginnen, die nicht Teil der Studie waren. Bei Diabetikern wurde die Uhr in ihrem Sichtfeld manipuliert, sodass sie doppelt so schnell lief. Es zeigte sich, dass ihr Blutzucker entsprechend schneller sank. Das Zeitempfinden hatte direkten Einfluss auf ihre Physiologie.

Nicht korrekt ist das Gerücht, dass positiv denkende Nonnen länger leben. Genauer gesagt geht es um Nonnen, die mit der Einstellung durchs Leben gehen, die Geschenke in der Hand zu haben. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung boostet unsere Lebenserwartung um sieben Jahre. „Das ist ein Unterschied wie zwischen Nichtraucher und Kettenrauchern“, betont Dr. Täuber.

Richtiges Denken wirkt wie Penicillin

Für den Neurobiologen und Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien steht fest: „Wahrnehmungen, Vorstellungen und Worte entfalten starke körperliche Reaktionen.“ Dabei müsse man zwischen unspezifischen Effekten wie Entspannung und spezifischen Wirkungen wie den oben genannten unterscheiden. Selbst Psychologen unterschätzen die Wirkung der Gedanken. Viele Psychosomatik-Angebote beschränken sich daher auf Stressmanagement.

Dr. Marcus Täuber sagt dazu: „Gedanken sind für unsere Gesundheit ähnlich bedeutsam wie Antibiotika. Das richtige Denken ist das neue Penicillin!“ Falsch angewandt können Denkweisen und Erwartungen auch schaden. Jerusalem-Reisende haben beispielsweise ein erhöhtes Risiko, eine Psychose zu erleiden und sich für den Messias zu halten.

Hirn im Heilmodus – Krankheitssymptome halbieren

In *Gedanken als Medizin* werden Daten zu Meditation, Hypnose und mentalem Training einer präzisen Prüfung unterzogen. Dr. Täuber: „Es ist tatsächlich möglich, das Hirn in einen Heilmodus zu versetzen.“ Spannende Ergebnisse liefert der Einsatz von Meditationen und das Training mit inneren Bildern. Der Neurobiologe und Trainer für mentale Spitzenzustände fasst die Studienlage wie folgt

zusammen: „Hypnosetechniken und mentales Training können Allergien, Schmerzen und Migräne um durchschnittlich fünfzig Prozent lindern, aber auch Herzinfarkte verhindern und die Lebensqualität von Krebspatientinnen fördern.“

Drei Praxistipps aus der Hirnforschung

Mit diesen drei mentalen Erfolgsstrategien tun Sie sich und Ihrer Gesundheit nachweislich etwas Gutes:

1. Meditieren Sie! Die Forschung zeigt, dass Meditieren die wirksamste Form der Erholung für Körper und Geist ist. Wichtig! Sie müssen dranbleiben. Denn wenn Sie mit dem Meditieren aufhören, sind auch die positiven Effekte wieder weg.
2. Visualisieren Sie! Stellen Sie sich intensiv vor, wie Kräfte in Ihnen Positives bewirken. Wichtig! Sie brauchen nicht nur das innere Bild, sondern auch das Gefühl dazu. Ihr Gehirn lenkt Ihren Körper.
3. Glauben Sie! Egal ob Sie religiös sind oder ein höheres Prinzip im Universum vermuten – Spiritualität ist der beste Weg zu innerem Frieden. Sie profitieren davon auch gesundheitlich.

Doppelt heilt besser

Die neuen Daten zur Wirksamkeit von Gedanken fordern ein radikales Umdenken. Gedanken werden nach wie vor stiefmütterlich behandelt, wenn es um Gesundheit geht. Für Dr. Marcus Täuber, der seit dem Jahr 2003 mit medizinischen Studien betraut ist, ergibt sich eine klare Schlussfolgerung: „Doppelt heilt besser. Mentale Erfolgsstrategien sind nicht nur geeignet, sondern dringend zu empfehlen, um ärztliche Therapien zu ergänzen. Denn Medizin findet nicht nur halsabwärts statt. Angehende Ärzte sollten bereits im Studium mentale Techniken erlernen!“

Die Buchpräsentation – *Gedanken als Medizin. Wie Sie mit den Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren.*

Datum: 28. Februar 2020, 19 Uhr

Ort: Buchhandlung Thalia Landstraßer Hauptstraße 2A, 1030 Wien

UND

Datum: 14. April 2020, 19:15 Uhr

Ort: Buchhandlung Thalia Mariahilfer Straße 99, 1060 Wien

Details zum neuen Buch *Gedanken als Medizin*

Goldegg Verlag, Berlin/Wien 2020, ISBN 978-3990601525.

Erscheinungstermin 17. Februar 2020

Über den Autor

Dr. Marcus Täuber ist promovierter Neurobiologe, Buchautor und Lehrbeauftragter an der Universität Wien sowie der Donau Universität Krems. Der Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien zeigt, wie wir von Spitzenzuständen des Gehirns für Gesundheit, Leben und Wirtschaft profitieren. Mit bereits drei erschienen Bestsellerbüchern (*Gewinner grübeln nicht, Alles reine Kopfsache, Das Prinzip der Mühelosigkeit*) gilt der auch international gefragte Ausbilder, Speaker und Trainer als einer der Besten seines Faches.

Bildinfos

Autoren: Dr. Marcus Täuber © Foto Weiwurm

Buchcover: © Goldegg-Verlag



INSTITUT FÜR MENTALE
ERFOLGSSTRATEGIEN

Weitere Pressematerialien: <https://www.goldegg-verlag.com/titel/gedanken-als-medizin>

Rückfragen richten Sie bitte an

Dr. Marcus Täuber,

Neurobiologe, Mentaltrainer und Leiter des IfMES

Tel.: +43(0)676/447 11 88

E-Mail: taeuber@ifmes.at