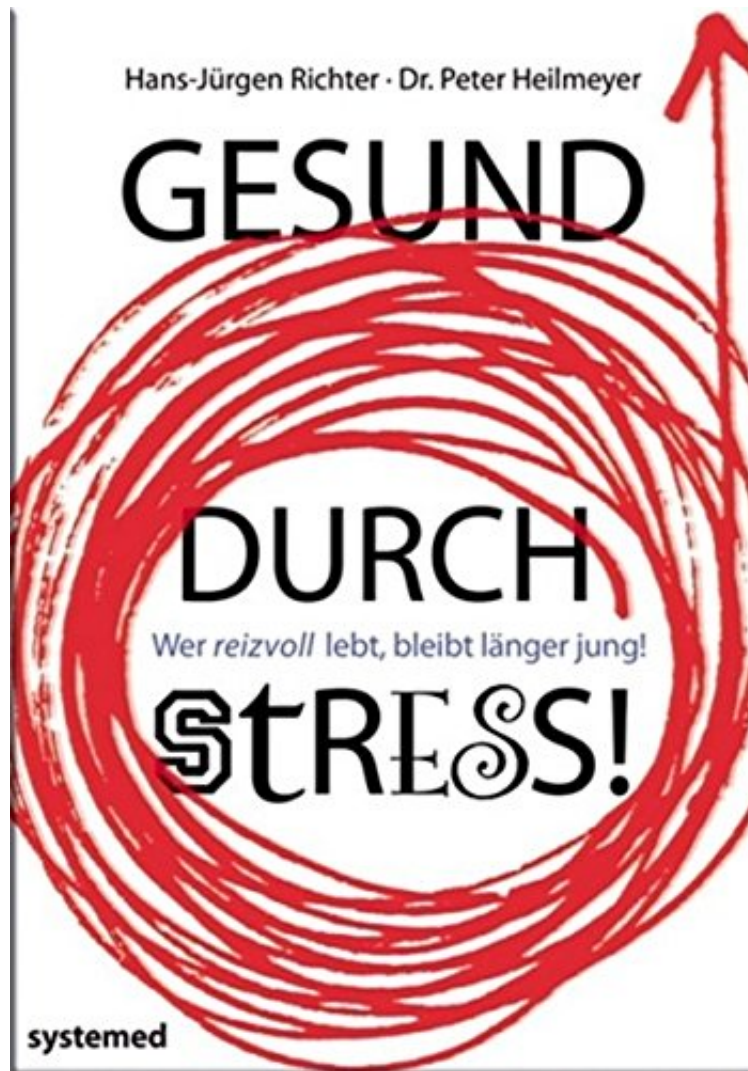


(Download) Gesund durch Stress! Wer reizvoll lebt, bleibt länger jung!

Gesund durch Stress! Wer reizvoll lebt, bleibt länger jung!

Von Hans-Jürgen Richter, Peter Heilmeyer
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #720498 in Bucher Veröffentlicht am: 2009-01-01 Abmessungen: 8.35 x 5.1b x 5.75l, Einband: Taschenbuch 176 Seiten | File size: 52.Mb

Von Hans-Jürgen Richter, Peter Heilmeyer : Gesund durch Stress! Wer reizvoll lebt, bleibt länger jung! before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Gesund durch Stress! Wer reizvoll lebt, bleibt länger jung!:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 12 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Halbe Wahrheit Von GK Wieder mal ein Buch, "das aufrüttelt und verkrustete Denkstrukturen sprengt": "Stress ist gesund!", will das Buch zeigen. Das ist aber genau so eine Halbwahrheit wie "Stress macht krank". So kann man mit dem Thema nicht seriös umgehen. Es kommt auf die Art des Stresses an und ganz besonders auch auf die Selbstbestimmtheit in Stresssituationen. Das Buch ist bis zur Gefährlichkeit einseitig, bei Pflichtbungen kommt die Würdigung einer verrückt

gewordenen Arbeitswelt nicht hinaus. Am zuverlässigsten zum Thema " Stress" sind hier die Informationen der Kassen, z.B. die "GUV-Information" der Unfallkassen. Der positive Ansatz des Buches zu Selbststrkung ist natrlich begrenzwert. Aber wegen seiner Einseitigkeit sollte man sich Ergnzungen zu dem Buch suchen: Wie man das Thema sachlich und ausgewogen angeht, zeigen beispielsweise Hans-Peter Unger (und Carola Kleinschmidt) in "Bevor der Job krank macht: Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschpfung treibt - und was man dagegen tun kann". Und das Stress sehr wohl schdlich sein kann beschreiben Rolf Haubl und G. Gnter Vo in "Psychosoziale Kosten turbulenter Vernderungen - Arbeit und Leben in Organisationen 2008" (ISBN 978-3-89958-483-7). Ohne solche Ergnzungen besteht nach Lektre von "Gesund durch Stress" die Gefahr, dass man vergeblich an sich selbst in einer krankmachenden Umwelt arbeitet. Ausgewogenes "Stressmanagement" muss sowohl die individuelle Resilienz strken wie auch pathogen wirkende Arbeitsbedingungen bekmpfen. 6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Durchwachsen Von Detlef Mitschke Auf Grund einer Empfehlung und der vorhandenen Rezensionen habe ich mir diesen Ratgeber gekauft. Ich bin etwas enttuscht. Das Buch macht ber weite Strecken den Eindruck, da es fr Mediziner geschrieben ist. Die vielen Fachausdrcke machen es nicht besonders leicht verstndlich. Die plakative Aussage "Gesund durch Stress" relativiert sich im Laufe des Buches auch dahingehend, da nicht der Stress gemeint ist, den man allgemein dafr hlt, sondern eher aus einer medizinischen Sicht. Einfacher kann man es zusammenfassen, in dem man sagt: Wer rastet, der rostet. Aber dafr bentigt man nicht diese Lektre. 3 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Aufklrung ber aktuelle medizinische Trends Von Twins-and-more.de Gesund durch Stress von Hans Jrgen Richter Dr. Peter Heilmeyer Achtung, Warnhinweis, die Lektre dieses Buches kann Ihr Leben nachhaltig verndern! Broschierte 176 Seiten umfassende Ausgabe, Erschienen 2009 im systemed Verlag, Lnen Stress das Lebenselixier, wrde irgendein Medikament in einer kontrollierten Studie solche therapeutischen Effekte nachweisen knnen, es wre die medizinische Sensation schlecht hin und wrde dem entsprechenden Pharmakonzern in der Vermarktung Milliarden einbringen" und da ist nur vom Ausdauersport die Rede, der fr den Krper als Stress vom Feinsten gilt und anhand einiger Beispiele von Leistungssportlern beschrieben wird. Ulrich Inderbinen arbeitete mit weit ber 90 Jahren als Bergfhrer und bestieg als Greis das 4.477 Meter hohe Matterhorn, als er im Alter von 92 Jahren den Gipfel des Kilimandscharo im fernen Afrika besteigen wollte verzichtete er, zur liebe seiner Familie. Fit bis an sein Lebensende trotz dem stndigen Stress durch die Anstrengung und Gefahren der Berge. Viele Krankheiten bzw. Krankheitsbilder entstehen durch zu wenig Stress, auf die Coach und schonen heit oft die Devise. Doch wer Rastet der Rostet, ein wahres Sprichwort, das Kapitel fr Kapitel immer wahrer wird und selbst die heutige Risikofaktor Medizin fr die Frherkennung von Stoffwechsel Problemen im Rahmen des Typ-2-Diabetes hinkt oft um Jahre bis Jahrzehnte zurck. Dosis facit venenum, die Dosis macht das Gift, gilt nicht nur in alten Weisheiten sondern auch in der Gesundheitsvorsorge. In diesem Werk beschreiben die beiden rzte eine ganz andere Form von Gesundheit bzw. Gesundheitsvorsorge. Hier steht nun der verhasste und lang verpnte Stress als positives im Vordergrund. Er wird nicht nur als positiv bezeichnet nein, sogar als Lebenselixier. Anhand von vielen Beispielen und wissenschaftlichen Experimenten bzw. Forschungen werden dem Leser viele Lcken" in unserem Gesundheitssystem und in unserer Denkweise offen gelegt, und verstndlich fr den medizinischen Laien aufgefhrt. Medizinisches Know-How, dass jeder Erfahren sollte und mit dem er/sie sich vielleicht besser fhlen wird bzw. sein Leben endlich in die eigene Hand nimmt und so zu einer optimalen Gesundheitsvorsorge selber beitrgt. Fr den Ladenpreis von 15,95 bekommt der Leser eine serise, offene Aufklrung ber aktuelle medizinische Trends, die durch Zeichnungen, Diagramme, kleinen Zusammenfassungen und zum Ende hin von Interviews besttigt werden. Dieses Buch hat mich sehr beeindruckt, es fordert einen zum Nachdenken auf. Teilweise kann man nur mit dem Kopf schtteln, denn viele Dinge in unserer Medizin knnten viel simpler behandelt werden, wenn man den Patienten entsprechend aufklrt! Gesund durch Stress, ein wunderbarer Ansatz und sicherlich eine tolle alternative Art von Medizin. Durch seine fundierten und exzellenten Beschreibungen fr jedermann leicht verstndlich. Wie die beiden in Ihrem Vorwort sehr schn beschreiben: Statt einem Vorwort- zuerst diesen Warnhinweis lesen! Achtung, Warnhinweis, die Lektre dieses Buches kann Ihr Leben nachhaltig verndern! Zu den Autoren: Hans-Jrgen Richter, der approbierte Arzt, dem sein besonderes Anliegen die serise, prventivmedizinische Aufklrung ber aktuelle medizinische Trends im Sinne der Selbstverantwortung des Brgers fr seine Gesundheit ist und Dr. med. Peter Heilmeyer, der als erfolgreicher Lifestyle-Medizinern seinen Patienten zu einem aktiveren, bewussteren und freudvolleren Leben an der Reha-Klinik in berruh verhilft, haben hier ein Werk geschaffen, ber das so mancher noch reden und nachdenke wird.

Kurzbeschreibung Schnell verschleitet, wer zu viel ruht. Stress ist gesund! Stress, oft verteufelt, ist ein wahres Lebenselixier. Was wren wir ohne den Adrenalin-Kick, der uns Lust, Leistung und Lebensfreude pur bringt? Darum: Ab in die Mottenkiste mit dem "Autoreifen-Modell" des Menschen, das auch noch bei vielen rzten en vogue ist! Beanspruchung ist nicht gleich Abnutzung, ganz im Gegenteil. Leben muss pulsieren, darf nicht stagnieren. "berlastungs-Stress", "Strahlungs-Stress", ja "Bewegungs-Stress": Was soll das alles? Wenn uns das Hhenklima so gut tut, wenn wir unter mediterraner Sonne - noch dazu mit einem guten Glas Wein und schmackhaft-ppiger Kost -

gesunder leben, muss das nachdenklich stimmen. Die Fußballer von Dynamo Kiew, sie spielten kurz nach dem Tschernobyl-Gau am 2. Mai 1986 ihren spanischen Gegner von Atletico Madrid im Endspiel um den Europäischen Fußballpokal der Pokalsieger nahezu schwindelig. Die Lipizzaner in Wien, sie bekommen ihren Hautkrebs gerade da, wo die Sonne nicht hinkommt: Unterm Sattel. Leben ist Risiko, lassen wir uns von all den vermeintlichen Gefahren und Bedrohungen nicht verrückt und zu Miesepetern machen. Die Angst vor dem Stress ist ungesund, nicht der Stress selbst. "Weiterlaufen", empfahl einst der als "Laufpapst" bekannte Dr. Ernst van Aaken, als er gefragt wurde, was man tun müsse, wenn einem beim Joggen der Herzinfarkt ereile. Der ehemalige Weltrekordler über 10 000 Meter, Ron Clarke, arbeitete als hochbezahlter Manager in Sydney hart. Er lief zu Fuß zur Arbeitsstelle und zurück und hatte bereits an die 30 Kilometer per pedes hinter sich, wenn er nach Feierabend sein gezieltes Lauftraining aufnahm. *Tempi passati?* Ja, Umdenken tut Not. Stoffwechselprobleme wie der Typ-2-Diabetes - vor 20 Jahren hatten wir hierzulande rund zwei Millionen, heute über acht Millionen Diabeteskranken - berrollen die Bevölkerung und lassen die Kosten im Gesundheitswesen explodieren. Die großen Gesundheitsprobleme unserer Zeit: Sie entstehen vorwiegend auf der Couch, beim "entstresssten Leben". Gesund durch Stress: Stellen Sie rechtzeitig die Weichen, und Sie werden ein neues Lebensgefühl entdecken und vor Vitalität berquellen. Ganz in diesem Sinne wollen die Autoren - beides Ärzte - auftritten und verkrustete Denkstrukturen sprengen.