



## **Gehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Gehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie

*Johann Caspar Rüegg*

Gehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie Johann Caspar Rüegg

 [Download Gehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psyc ...pdf](#)

 [Online lesen Gehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Ps ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Gehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie Johann Caspar Rüegg**

---

270 Seiten

Kurzbeschreibung

"Change the mind and you change the brain"

Strukturelle Veränderungen im Gehirn, z.B. durch Verletzungen oder Degenerationen, beeinflussen unser Verhalten, das wissen wir alle. Aber: Können auch umgekehrt Änderungen im Verhalten und unsere Gedanken die neuronalen Netzwerke unseres Gehirns umstrukturieren? Wie verändern Lebenserfahrungen, aber auch chronische Schmerzen, Depressionen oder Ängste und andere Emotionen unsere Hirnstruktur? Welchen Einfluss haben psychotherapeutisches Handeln - "sprechende" Medizin -, aber auch spirituelle Erfahrungen wie Meditation auf eine neuronale Umstrukturierung? Und: Welche Wechselwirkungen bestehen zwischen der Psyche und unserer körperlichen Gesundheit, etwa bei Entzündungen, der Infektionsabwehr oder den Funktionen von Herz und Kreislauf?

Intuitiv und aufgrund vielfältiger therapeutischer Erfahrung wird diese gegenseitige Beeinflussung von Psyche und Soma - "Mind & Body" - bei physischen und psychischen Heilungsprozessen schon seit langem genutzt: Worte und Gedanken können Schmerzen und Traumata verringern; über Körperhaltung oder Mimik lassen sich Gefühle beeinflussen; Meditation und Achtsamkeitsübungen stärken das Immunsystem.

Fesselnd und wissenschaftlich fundiert untermauert der Heidelberger Physiologe Johann Caspar Rüegg diese komplexen Wechselwirkungen und beschreibt die verblüffenden Auswirkungen der Neuroplastizität auf Gehirn, Psyche und Körper. Sein Werk, das - aktualisiert und erweitert - bereits in der fünften Auflage vorliegt, ist in einer sprachlich so eingängigen Form geschrieben, dass die neurophysiologischen und biochemischen Vorgänge und ihr konkreter Bezug zu Psychosomatik und Psychotherapie verständlich und gut nachvollziehbar werden. Buchrückseite

„Change the mind and you change the brain“ Strukturelle Veränderungen im Gehirn, z.B. durch Verletzungen oder Degenerationen, beeinflussen unser Verhalten, das wissen wir alle. Aber: Können auch umgekehrt Änderungen im Verhalten und unsere Gedanken die neuronalen Netzwerke unseres Gehirns umstrukturieren? Wie verändern Lebenserfahrungen, aber auch chronische Schmerzen, Depressionen oder Ängste und andere Emotionen unsere Hirnstruktur? Welchen Einfluss haben psychotherapeutisches Handeln – „sprechende“ Medizin –, aber auch spirituelle Erfahrungen wie Meditation auf eine neuronale Umstrukturierung? Und: Welche Wechselwirkungen bestehen zwischen der Psyche und unserer körperlichen Gesundheit, etwa bei Entzündungen, der Infektionsabwehr oder den Funktionen von Herz und Kreislauf? Intuitiv und aufgrund vielfältiger therapeutischer Erfahrung wird diese gegenseitige Beeinflussung von Psyche und Soma – „Mind & Body“ – bei physischen und psychischen Heilungsprozessen schon seit langem genutzt: Worte und Gedanken können Schmerzen und Traumata verringern; über Körperhaltung oder Mimik lassen sich Gefühle beeinflussen; Meditation und Achtsamkeitsübungen stärken das Immunsystem. Fesselnd und wissenschaftlich fundiert untermauert der Heidelberger Physiologe Johann Caspar Rüegg diese komplexen Wechselwirkungen und beschreibt die verblüffenden Auswirkungen der Neuroplastizität auf Gehirn, Psyche und Körper. Sein Werk, das – aktualisiert und erweitert – bereits in der fünften Auflage vorliegt, ist in einer sprachlich so eingängigen Form geschrieben, dass die neurophysiologischen und biochemischen Vorgänge und ihr konkreter Bezug zu Psychosomatik und Psychotherapie verständlich und gut nachvollziehbar werden. Johann Caspar Rüegg, Prof. Dr. med., Ph. D., geboren 1930 in Zürich. Medizinstudium in Zürich und Promotion beim Hirnphysiologen und Nobelpreisträger W. R. Hess. 1955–1959 Studium der Biochemie an der Universität Cambridge, Promotion zum Ph. D. 1960–1967 Wiss. Assistent am Heidelberger Max-Planck-Institut für Medizinische Forschung. 1963 Habilitation für Physiologische Chemie; 1964/65 Senior Research Officer am Department of Zoology der Universität Oxford; 1967–1973 Wissenschaftlicher Rat und Professor am Institut für Zellphysiologie der Ruhr-Universität Bochum. 1973–1998 Ordinarius und Leiter des 2. Physiologischen Instituts der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. 1974 Adolf-Fick-Preis für Verdienste in Physiologie. 1981 Gastprofessor und seit

1985 Adjunct Professor in Physiologie an der Universität Cincinnati (Ohio). Seit 1998 korrespondierendes Mitglied der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften. Rüegg beschäftigt sich – jenseits seiner Fachgebiete Muskelphysiologie und Herz-Kreislauf-System – seit langem intensiv mit einer neurobiologisch fundierten Psychosomatik. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Johann Caspar Rüegg, Prof. Dr. med., Ph. D., geboren 1930 in Zürich. Medizinstudium in Zürich und Promotion beim Hirnphysiologen und Nobelpreisträger W. R. Hess. 1955–1959 Studium der Biochemie an der Universität Cambridge, Promotion zum Ph. D. 1960–1967 Wiss. Assistent am Heidelberger Max-Planck-Institut für Medizinische Forschung. 1963 Habilitation für Physiologische Chemie; 1964/65 Senior Research Officer am Department of Zoology der Universität Oxford; 1967–1973 Wissenschaftlicher Rat und Professor am Institut für Zellphysiologie der Ruhr-Universität Bochum. 1973–1998 Ordinarius und Leiter des 2. Physiologischen Instituts der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. 1974 Adolf-Fick-Preis für Verdienste in Physiologie. 1981 Gastprofessor und seit 1985 Adjunct Professor in Physiologie an der Universität Cincinnati (Ohio). Seit 1998 korrespondierendes Mitglied der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften. Rüegg beschäftigt sich – jenseits seiner Fachgebiete Muskelphysiologie und Herz-Kreislauf-System – seit langem intensiv mit einer neurobiologisch fundierten Psychosomatik.

Download and Read Online Gehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie Johann Caspar Rüegg #7G6QJ0IRSPH

Lesen Sie Gehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie von Johann Caspar Rüegg für online ebookGehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie von Johann Caspar Rüegg Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Gehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie von Johann Caspar Rüegg Bücher online zu lesen. Online Gehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie von Johann Caspar Rüegg ebook PDF herunterladenGehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie von Johann Caspar Rüegg DocGehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie von Johann Caspar Rüegg MobipocketGehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie von Johann Caspar Rüegg EPub