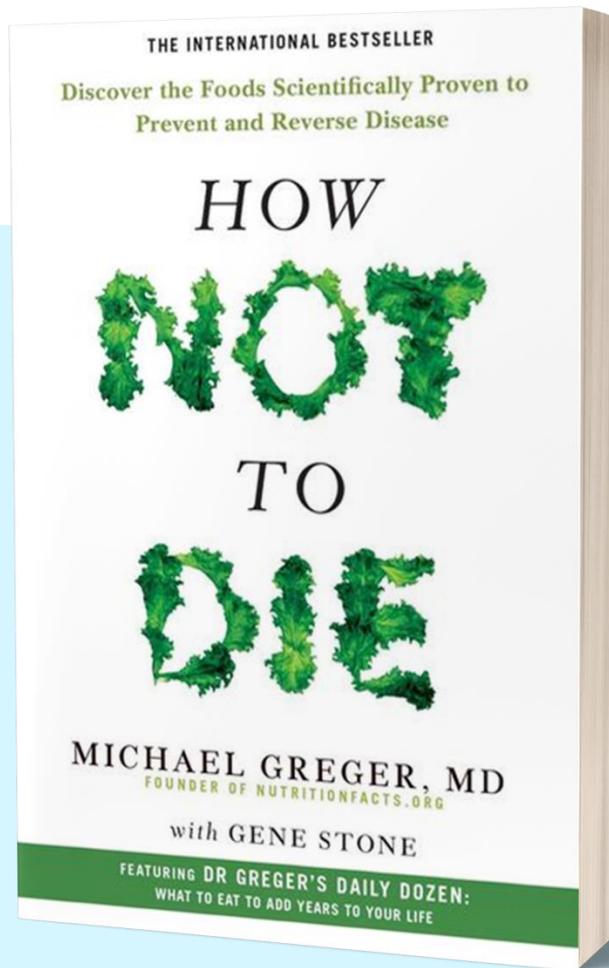




Buchempfehlungen

HEALTHY-LONGER

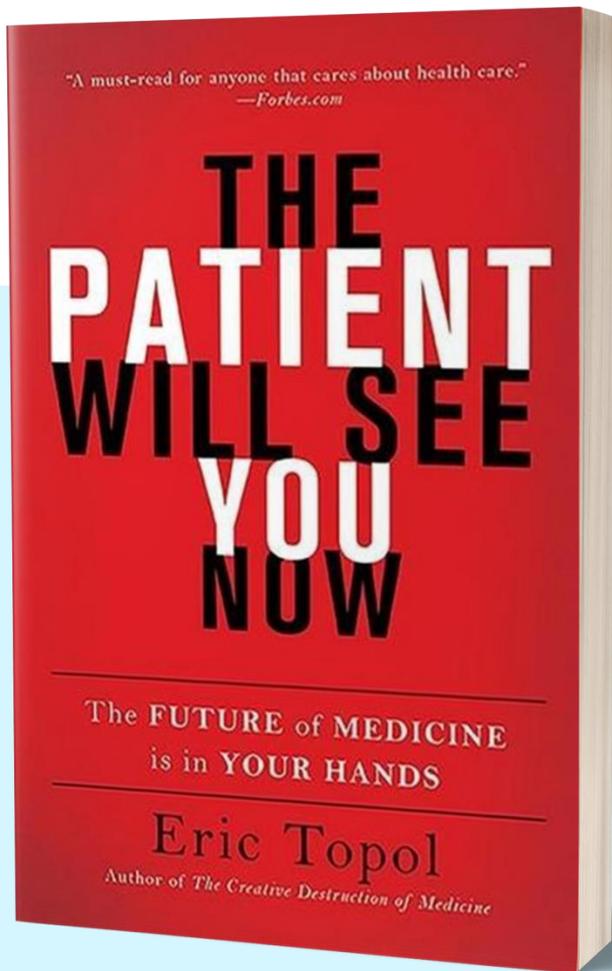


Warum sollte man sich auf Medikamente und Operationen verlassen, um eine lebensbedrohliche Krankheit zu heilen, wenn man durch die richtigen Entscheidungen verhindern kann, dass man überhaupt krank wird?

*How Not To Die* gibt wirksame und wissenschaftlich bewiesene Ernährungstipps zur Vorbeugung unserer häufigsten Todesursachen - einschließlich Herzkrankheiten, Brustkrebs, Prostatakrebs, Bluthochdruck und Diabetes - und zeigt dabei die erstaunlichen gesundheitlichen Vorteile auf, die einfache Ernährungsentscheidungen bieten können.

Auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse untersucht der internationale Bestseller *How Not To Die* jede der häufigsten Krankheiten, um aufzuzeigen, welche Auswirkungen verschiedene Lebensmittel auf uns haben, wie und warum sie sich auf uns auswirken und wie wir durch den vermehrten Verzehr bestimmter Lebensmittel und die Vermeidung anderer unser Risiko, krank zu werden, drastisch senken und sogar die Auswirkungen von Krankheiten umkehren können. Zusätzlich stellt Dr. Greger in diesem Buch sein "Tägliches Dutzend" vor - die zwölf Lebensmittel, die wir alle täglich essen sollten, um bei bester Gesundheit zu bleiben.

Dr. Michael Greger berücksichtigt die individuelle Gesundheitsgeschichte der Familie und erkennt an, dass jeder Mensch andere Bedürfnisse hat. Er gibt praktische Ernährungsempfehlungen, die dir helfen, länger und gesünder zu leben.

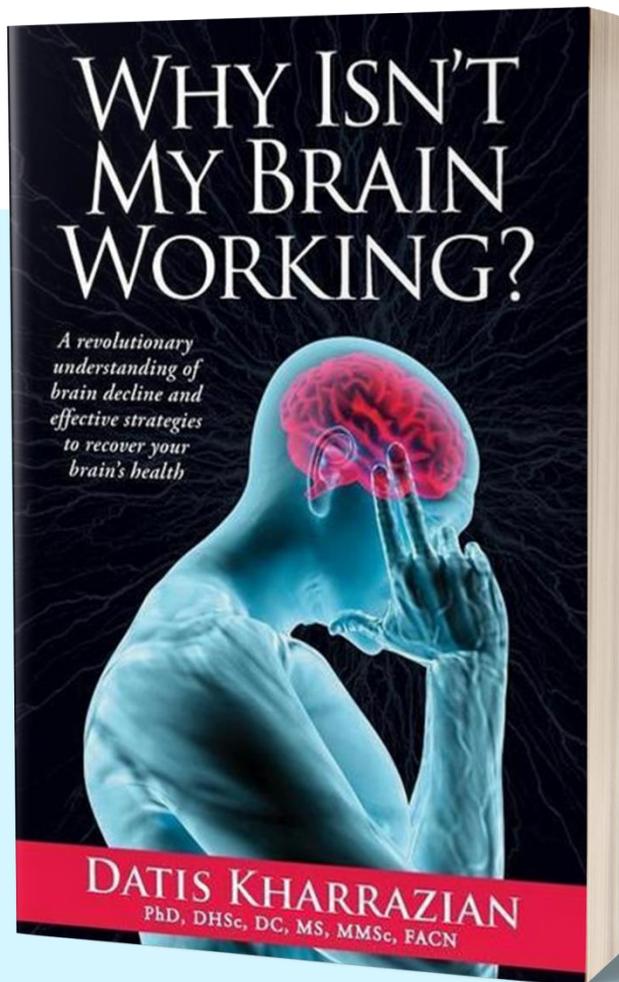


Ein Arztbesuch ist fast schon eine Garantie für Elend. Du vereinbarst einen Termin Monate im Voraus. Wahrscheinlich wartest du mehrere Stunden, bis du hörst: "Der Arzt empfängt Sie nun" - aber nur für fünfzehn Minuten! Dann musst du noch länger auf Labortests warten, deren Ergebnisse du vermutlich nie zu Gesicht bekommst, es sei denn, sie deuten auf weitere (und invasivere) Tests hin, von denen sich die meisten wahrscheinlich als unnötig erweisen (ähnlich wie die Untersuchungen selbst).

In *The Patient Will See You Now* zeigt Eric Topol, einer der besten Ärzte der USA, warum die Medizin nicht so sein muss. Stattdessen könntest du dein Smartphone nutzen, um mit einem Tropfen Blut schnelle Testergebnisse zu erhalten, deine Vitalparameter Tag und Nacht zu überwachen und mithilfe eines künstlich intelligenten Algorithmus eine Diagnose zu erhalten, ohne einen Arzt aufsuchen zu müssen - und das alles zu einem Bruchteil der Kosten, die unser modernes Gesundheitssystem verursacht.

Der Wandel wird durch das angetrieben, was Topol den "Gutenberg-Moment" der Medizin nennt. So wie der Buchdruck das Lernen aus den Händen einer priesterlichen Klasse nahm, tut das mobile Internet dasselbe für die Medizin, indem es uns eine nie dagewesene Kontrolle über unsere Gesundheitsvorsorge ermöglicht. Mit dem Smartphone in der Hand sind wir nicht länger einem unpersönlichen und bevormundenden System unterworfen, in dem "der Arzt es am besten weiß". Die Medizin wurde bereits digitalisiert, argumentiert Topol, jetzt wird sie demokratisiert. Computer werden Ärzte bei vielen diagnostischen Aufgaben ersetzen, Bürgerwissenschaft wird zu Bürgermedizin führen, und riesige Datensätze werden uns neue Möglichkeiten geben, Krankheiten zu bekämpfen, die lange Zeit unheilbar waren. Eine umfassende, offene Online-Medizin, in der Diagnosen durch Facebook-ähnliche Vergleiche von medizinischen Profilen erstellt werden, wird Echtzeitforschung in der realen Welt an großen Bevölkerungsgruppen ermöglichen. Es besteht kein Zweifel, dass der Weg in die Zukunft kompliziert sein wird: Das medizinische Establishment wird sich diesen Veränderungen widersetzen, und die digitalisierte Medizin wirft unweigerlich ernste Fragen zum Datenschutz auf. Doch das Ergebnis - eine bessere, billigere und menschlichere Gesundheitsversorgung - wird es wert sein.

Provokativ und fesselnd, ist *The Patient Will See You Now* eine unverzichtbare Lektüre für jeden, der glaubt, dass er eine bessere Gesundheitsversorgung verdient. Das heißt, für alle von uns.



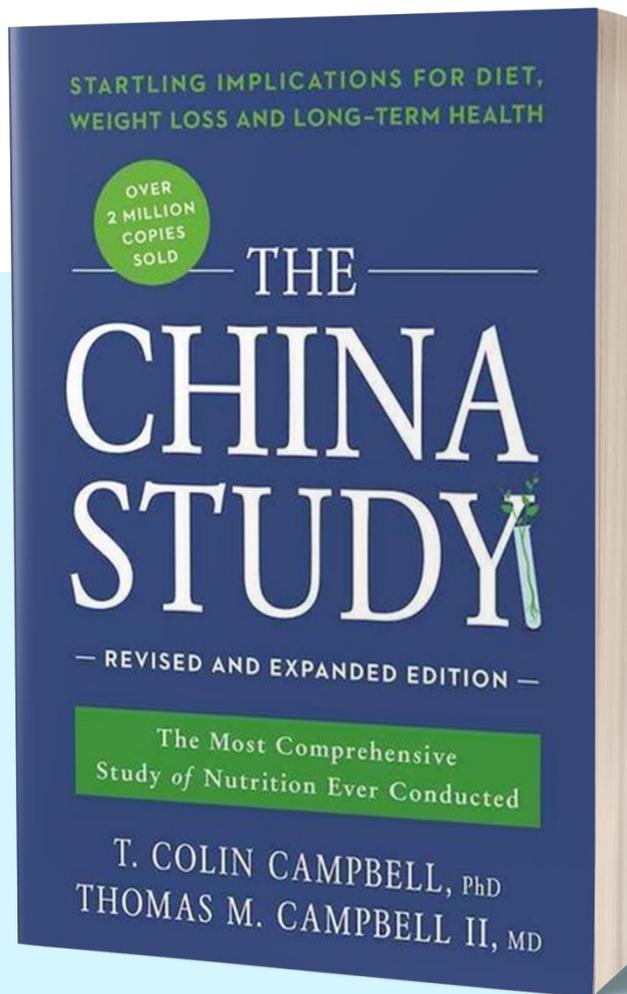
Verlierst du dein Gedächtnis? Kannst du dich nicht fokussieren oder konzentrieren? Hast du Konzentrationsschwäche oder ermüdest leicht? Hast du deine Lebensfreude oder Motivation verloren? Sagt man dir, dass dies alles ein normaler Teil des Alterns ist? Wenn ja, dann altert dein Gehirn vielleicht zu schnell oder degeneriert.

Moderne Diäten, ein stressiger Lebensstil und Umweltgifte fordern ihren Tribut von unserem Gehirn. Das gilt nicht nur für Senioren - Hirnleistungsstörungen und Degeneration nehmen bei Jung und Alt gleichermaßen zu. Die gute Nachricht ist, dass das Gehirn äußerst anpassungsfähig ist und gesund werden will. Man muss nur wissen, wie man es ernährt und pflegt. Wie erkennst du, ob dein Gehirn nicht funktioniert? Prüfe, ob einige der folgenden Anzeichen und Symptome für eine Degeneration des Gehirns auf dich zutreffen:

**Gedächtnisverlust • Konzentrationsschwäche • Depressionen • Angstzustände • Lernschwierigkeiten • fehlende Motivation, Antrieb oder Leidenschaft • leichte Erschöpfbarkeit • mangelnder Fokus und Konzentration • Müdigkeit als Reaktion auf bestimmte Chemikalien oder Nahrungsmittel**

Gehirndegeneration betrifft Millionen von Amerikanern jeden Alters. Die Zerstörung setzt Jahre oder sogar Jahrzehnte vor der Diagnose von Alzheimer, Parkinson, Multipler Sklerose oder anderen schweren neurologischen Erkrankungen ein. Erfahre, wie du die Degeneration des Gehirns erkennen und aufhalten kannst, bevor es zu spät ist.

Why Isn't My Brain Working? vermittelt dir Strategien zur Erhaltung und Verbesserung der Gehirnfunktion. Du wirst lernen, wie einfache Änderungen der Ernährung und des Lebensstils sowie eine Ernährungstherapie die Gesundheit deines Gehirns und damit deiner Lebensqualität nachhaltig beeinflussen können. Vergeude keinen weiteren Tag mit der Frage, warum dein Gehirn nicht richtig funktioniert. Erfahre, was du dagegen tun kannst und solltest. Why Isn't My Brain Working? macht sich die neueste wissenschaftliche Forschung zunutze, um sichere, einfache und wirklich effektive Lösungen für nachlassende Gehirnfunktionen zu finden.



[Learn more...](#)

Die Wissenschaft ist eindeutig. Die Ergebnisse sind unübersehbar.

Du kannst dein Risiko für Krebs, Herzkrankheiten und Diabetes drastisch senken indem du einfach deine Ernährung umstellst.

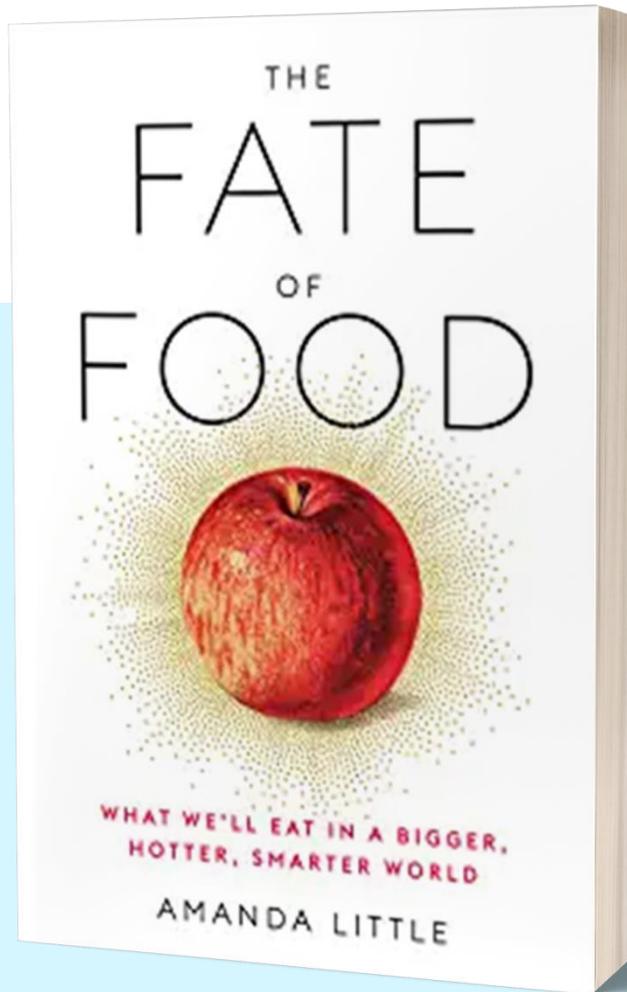
Vor mehr als 30 Jahren begannen der Ernährungsforscher T. Colin Campbell und sein Team in Cornell in Zusammenarbeit mit Teams in China und England mit der China Study, der umfassendsten Studie, die jemals über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheitsrisiko durchgeführt wurde. Die Ergebnisse in Verbindung mit den Erkenntnissen aus Colins Labor öffneten ihnen die Augen für die Gefahren einer Ernährung mit hohem Anteil an tierischem Eiweiß und die unvergleichlichen gesundheitlichen Vorteile einer vollwertigen, pflanzlichen Ernährung.

Im Jahr 2005 teilten Colin und sein Sohn Tom, inzwischen Arzt, diese Erkenntnisse mit der Welt in The China Study, das als eines der wichtigsten Bücher über Ernährung und Gesundheit gilt, welches je geschrieben wurde.

Diese stark erweiterte Ausgabe des bahnbrechenden Buches von Colin und Tom enthält brandneue Inhalte und die neuesten unbestreitbaren Beweise für die Kraft einer pflanzlichen Ernährung sowie aktualisierte Informationen über das sich verändernde medizinische System und darüber, wie Patienten von dem wachsenden Interesse an pflanzlicher Ernährung profitieren können.

Die China Study-Revised and Expanded Edition präsentiert eine klare und prägnante Botschaft der Hoffnung und räumt mit einer Vielzahl von Gesundheitsmythen und Fehlinformationen auf. Die grundlegende Botschaft ist klar. Der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben liegt in drei Dingen: Frühstück, Mittag- und Abendessen.

*Diese Ergebnisse der umfassendsten Studie, die jemals über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheitsrisiko durchgeführt wurde, stellen viele amerikanische Ernährungsdogmen in Frage., -The New York Times*

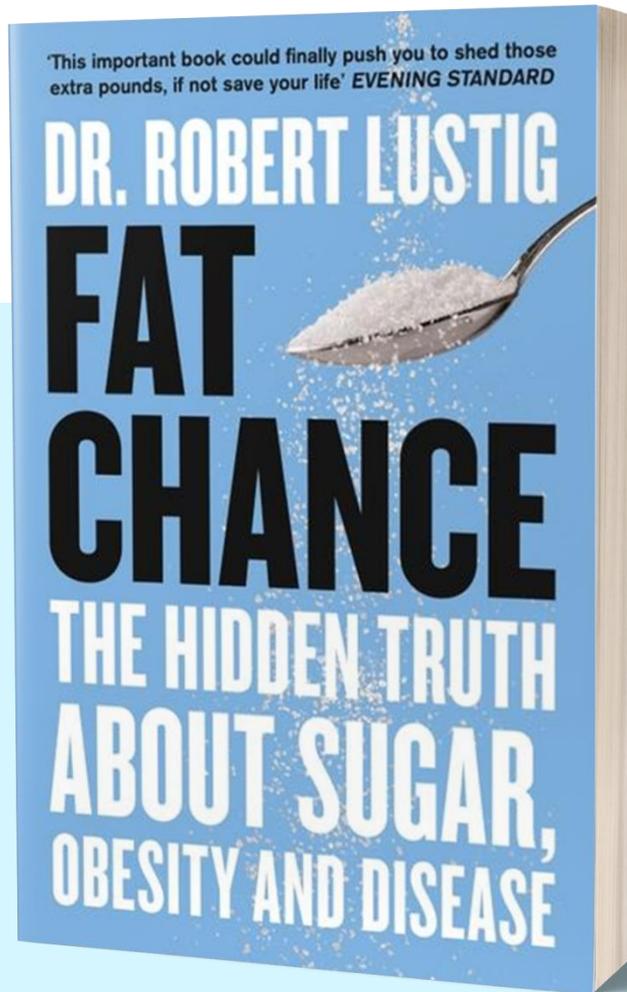


Klimamodelle zeigen, dass die weltweite Pflanzenproduktion für den Rest dieses Jahrhunderts aufgrund von Dürre, Hitze und Überschwemmungen Jahrzehnt um Jahrzehnt zurückgehen wird. Die Wasservorräte sind in Gefahr. Gleichzeitig wird die Weltbevölkerung bis Mitte des Jahrhunderts voraussichtlich um weitere 30 Prozent wachsen. Wie sollen wir also in den kommenden Jahrzehnten neun Milliarden Menschen nachhaltig ernähren?

Amanda Little, a professor at Vanderbilt University and an award-winning journalist, spent three years traveling through a dozen countries and as many U.S. states in search of answers to this question. Her journey took her from an apple orchard in Wisconsin to a remote-control organic farm in Shanghai, from Norwegian fish farms to famine-stricken regions of Ethiopia.

The race to reinvent the global food system is on, and the challenge is twofold: We must solve the existing problems of industrial agriculture while also preparing for the pressures ahead. Through her interviews and adventures with farmers, scientists, activists, and engineers, Little tells the fascinating story of human innovation and explores new and old approaches to food production while charting the growth of a movement that could redefine sustainable food on a grand scale. She meets small permaculture farmers and “Big Food” executives, botanists studying ancient superfoods and Kenyan farmers growing the country's first GMO corn. She travels to places that might seem irrelevant to the future of food yet surprisingly play a critical role—a California sewage plant, a U.S. Army research lab, even the inside of a monsoon cloud above Mumbai. Little asks tough questions: Can GMOs actually be good for the environment—and for us? Are we facing the end of animal meat? What will it take to eliminate harmful chemicals from farming? How can a clean, climate-resilient food supply become accessible to all?

Throughout her journey, Little finds and shares a deeper understanding of the threats of climate change and encounters a sense of awe and optimism about the lessons of our past and the scope of human ingenuity.



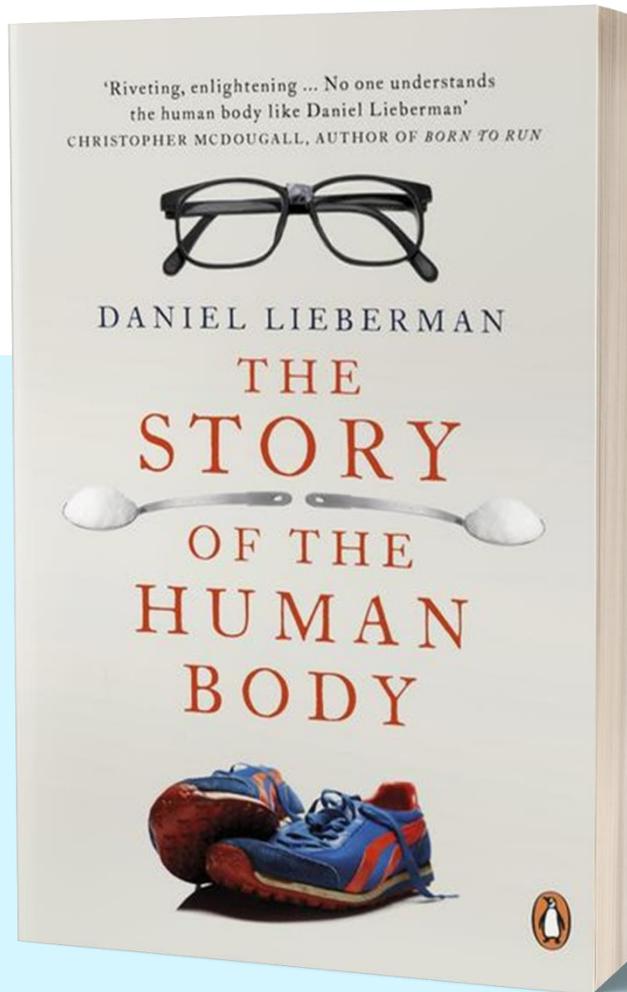
Zucker ist giftig, macht süchtig und findet sich überall. Welche Chance hast du also, zuckerfrei zu leben?

In einem hektischen Leben, in dem wenig Zeit zum Kochen bleibt, ernähren wir uns von Fertiggerichten. Doch genau das ist die Ursache für unsere chronisch wachsende Taille, die steigende Zahl von Diabetes und eine Reihe von Krankheiten.

Dr. Robert Lustig enthüllt die Wahrheit über unser zuckerhaltiges Essen:

- Warum herkömmliche Ratschläge zum Abnehmen mit wenig Fett nicht funktionieren: Nicht jede Kalorie ist gleich, und wenn man das Mittagessen auslässt, heißt das nicht, dass man ein Dessert essen darf. Warum zu viel Zucker schwere Krankheiten verursachen kann, auch wenn man nicht übergewichtig ist
- Wie die Lebensmittelindustrie unsere Ernährung mit verstecktem Zucker füllt - und auf welche Lebensmittel du verzichten musst, um ihn zu vermeiden.
- Wie die Regierungen selbstgefällig und sogar mitschuldig an der Verschlimmerung unseres Ernährungsdebakels sind

Dieses Buch wird deine Sichtweise auf Lebensmittel radikal verändern und dir mehr als nur eine gute Chance auf ein gesünderes, glücklicheres und intelligenteres Leben geben!



In *The Story of the Human Body* zeigt Daniel Lieberman, Professor für Evolutionsbiologie des Menschen in Harvard, wie wir unsere Welt verändern müssen, um sie an unsere Jäger- und Sammlerkörper anzupassen.

Dieses bahnbrechende populärwissenschaftliche Buch zeigt, dass die Art und Weise, wie wir unseren Körper nutzen, völlig falsch ist. Wenn man aus evolutionärer Sicht als normal definiert, was die meisten Menschen seit Millionen von Jahren tun, dann ist es normal, 9 bis 15 Kilometer am Tag zu gehen und zu laufen, um frische, ballaststoffreiche, zuckerarme und kaum verarbeitete Lebensmittel zu jagen und zu sammeln. Es ist auch normal, dass man einen Großteil seiner Zeit damit verbringt, sich zu pflegen, zu schlafen, Steinwerkzeuge herzustellen und mit einer kleinen Gruppe von Menschen zu tratschen.

Unser Lebensstil im 21. Jahrhundert, so argumentiert Daniel Lieberman, ist nicht mehr mit unserem steinzeitlichen Körper vereinbar. Noch nie waren wir so gesund und langlebig - aber auch noch nie waren wir so anfällig für eine Reihe von Problemen, die bis vor kurzem noch selten oder gar nicht bekannt waren, von Asthma über Diabetes bis hin zu - und das ist das Erschreckendste von allem - Überbevölkerung.

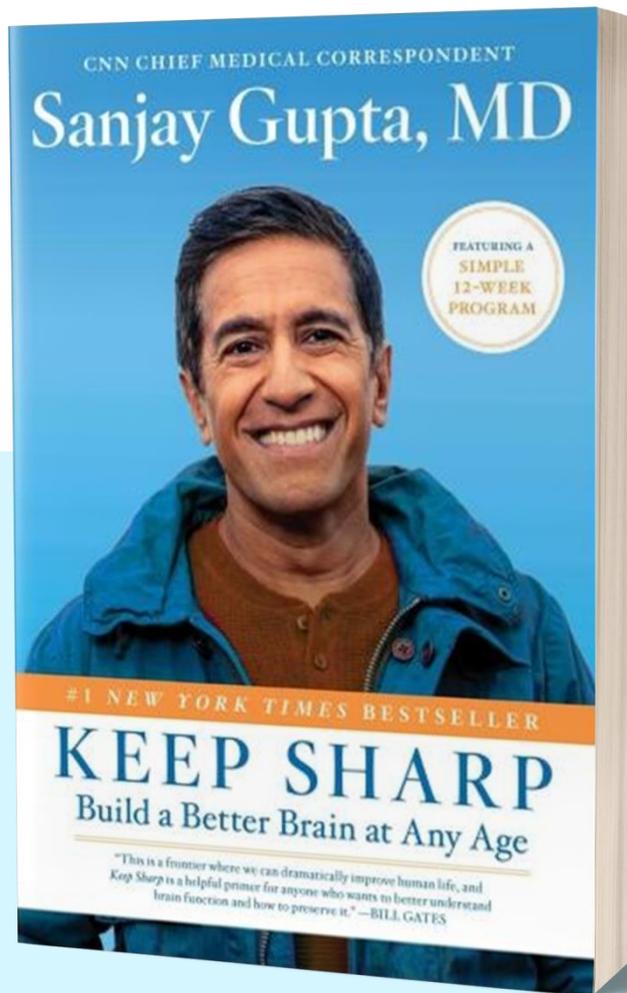
*The Story of the Human Body* geht der Frage nach, wie unser Körper so geworden ist, wie er ist, und untersucht, wie diese Entwicklungsgeschichte - sowohl die uralte als auch die jüngste - uns helfen kann zu beurteilen, wie wir unseren Körper nutzen. Wie hängt der heutige Zustand des menschlichen Körpers mit der Vergangenheit zusammen? Und wie sieht die Zukunft des menschlichen Körpers aus?

Das Buch "Monumental. *The Story of the Human Body*, von einem unserer führenden Experten, nimmt uns mit auf eine epische Reise" - Neil Shubin, Autor von *Your Inner Fish*

Fesselnd, aufschlussreich und mehr als nur ein bisschen beängstigend" - Christopher McDougall, Autor von *Born to Run*

Daniel Lieberman ist Vorsitzender der Abteilung für Evolutionsbiologie des Menschen in Harvard und einer der führenden Experten auf diesem Gebiet. Er hat fast 100 Artikel verfasst, von denen viele in den Fachzeitschriften *Nature* und *Science* erschienen sind, und seine Titelgeschichte über das Barfußlaufen in *Nature* wurde von großen Medien in aller Welt aufgegriffen. Über seine Forschungen und Entdeckungen wurde in Zeitungen und Zeitschriften berichtet, darunter *The New York Times*, *Boston Globe*, *Discover* und *National Geographic*.

*Monumental. The Story of the Human Body* von einem unserer führenden Experten nimmt uns mit auf eine epische Reise, die uns zeigt, wie die letzten sechs Millionen Jahre jeden Teil von uns geformt haben - unseren Kopf, unsere Gliedmaßen und sogar unseren Stoffwechsel. Durch Liebemanns Augen wird die Evolutionsgeschichte nicht nur lebendig, sie wird auch zum Mittel, um die Zukunft unseres Körpers zu verstehen und letztlich zu beeinflussen Neil Shubin, Autor von *Your Inner Fish*

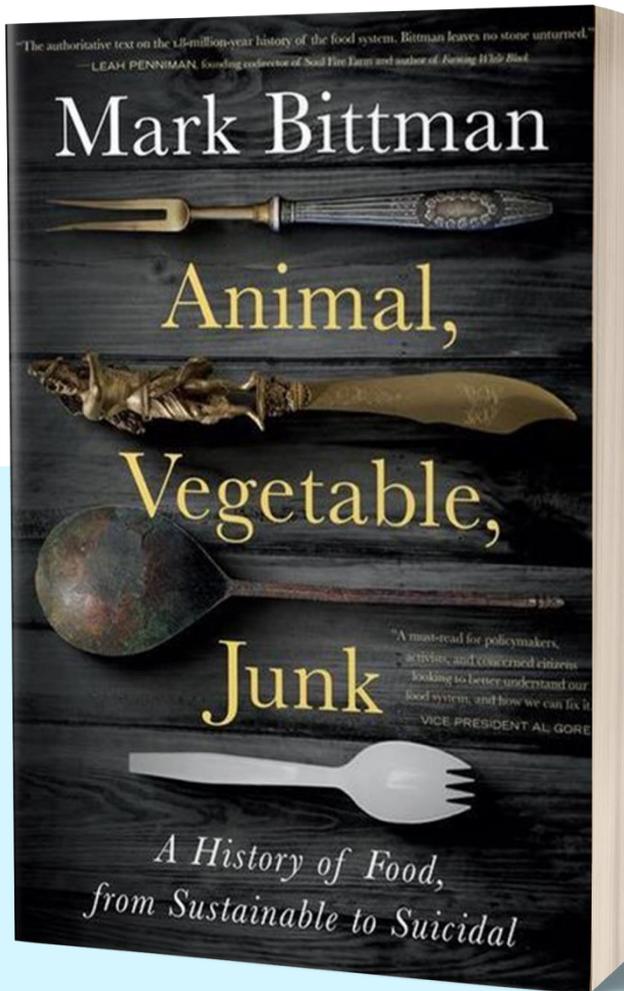


Dr. Sanjay Gupta ist der mit dem Emmy ausgezeichnete medizinische Chefkorrespondent von CNN und Gastgeber des gefeierten Podcasts Coronavirus: Fact vs Fiction, Amerikas erste Anlaufstelle für Expertenratschläge, wie man gesund und sicher bleibt. Der New York Times-Bestsellerautor von Chasing Life, Cheating Death, Monday Mornings und Keep Sharp lebt in Atlanta, wo er als außerordentlicher Professor für Neurochirurgie an der Emory University School of Medicine arbeitet.

Keep Sharp räumt mit gängigen Mythen über das Altern und den geistigen Verfall auf, geht der Frage nach, ob es eine "beste" Diät oder ein optimales Trainingsprogramm für das Gehirn gibt, und erklärt, ob es gesünder ist, Videospiele zu spielen, die das Gedächtnis und die Verarbeitungsgeschwindigkeit testen, oder mehr soziale Interaktion zu pflegen. Erfahren Sie, was wir von "Superhirnen" lernen können, die in ihren Achtzigern und Neunzigern sind und keine Anzeichen einer Verlangsamung zeigen - und ob Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine wirklich von Nutzen sind.

Dr. Gupta geht auch auf Hirnerkrankungen ein, insbesondere auf Alzheimer, beantwortet alle Fragen zu den Anzeichen und Symptomen und zeigt, wie man sich dagegen wehren und gesund bleiben kann, während man einen Partner pflegt, dessen kognitive Fähigkeiten nachlassen.

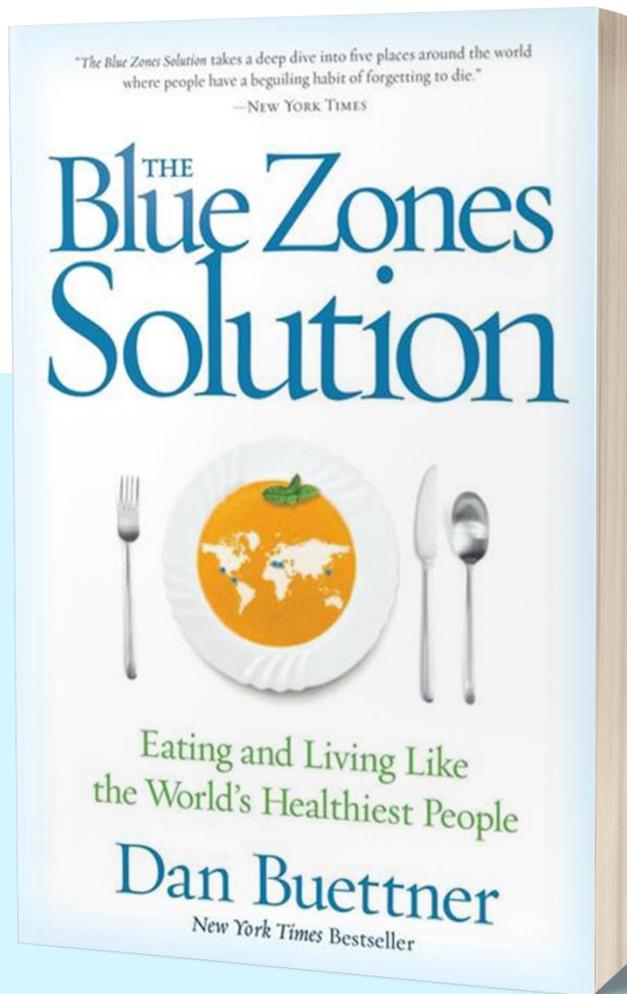
Er stellt dir auch ein persönliches Zwölf-Wochen-Programm mit praktischen Strategien zur Verfügung, damit du dein Gehirn jeden Tag stärken kannst.



Mark Bittman ist der Autor von dreißig hochgelobten Büchern, darunter How to Cook Everything. Er war New York Times-Kolumnist und hat vier Fernsehserien moderiert, darunter die mit dem Emmy ausgezeichnete Years of Living Dangerously. Derzeit ist er Dozent an der Columbia University und Chefredakteur von Heated. Er lebt in Philipstown, New York.

*"Die Klimakrise, COVID-19 und die jüngste Abrechnung mit systemischem und institutionellem Rassismus haben die vielen Risse in unserem globalen Lebensmittelsystem offenbart. In diesem gründlichen und aufschlussreichen Buch erörtert Mark Bittman, wie wir an diesen Punkt gelangt sind, an dem Reformen so wichtig sind, und stellt Lösungen vor, wie wir den Anbau, die Verteilung und den Verzehr unserer Lebensmittel verbessern können. Eine Pflichtlektüre für politische Entscheidungsträger, Aktivisten und besorgte Bürger, die unser Lebensmittelsystem besser verstehen wollen und wissen wollen, wie wir es verbessern können."*

Vice President Al Gore



Der Bestsellerautor Dan Buettner verrät, wie du deine Gesundheit mit intelligenten Ernährungs-, Lebensstil- und Fitnessgewohnheiten umgestalten kannst, die er aus der Langlebigkeitsforschung über die Diäten, Essgewohnheiten und Lebensstilpraktiken der von ihm als "Blaue Zonen" bezeichneten Gemeinden gewonnen hat - den Orten, an denen die Menschen weltweit am längsten leben und daher am gesündesten sind, darunter Orte wie Okinawa in Japan, Sardinien in Italien, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, Ikaria in Griechenland und Loma Linda in Kalifornien.

Mit der kühnen Überzeugung, dass der Lebensstil der Blauen Zonen der Welt angepasst und in Städten in ganz Nordamerika nachgeahmt werden kann, startete Buettner das größte Projekt zur Gesundheitsvorsorge in den Vereinigten Staaten, The Blue Zones City Makeovers, das seit 2009 die Gesundheit von Millionen Amerikanern beeinflusst hat. In The Blue Zones Solution können sich die Leser von den spezifischen Geschichten der Menschen, Lebensmittel und Routinen unserer gesunden Älteren inspirieren lassen. Hier erfahren sie, welche Rolle die Gemeinschaft, die Familie und natürliche, gesunde Gewohnheiten bei der Verbesserung unserer Ernährung und Gesundheit spielen können; und sie lernen die genauen Lebensmittel kennen - einschließlich der 50 Superfoods der Langlebigkeit und Dutzende von Rezepten, die an den westlichen Geschmack und Markt angepasst sind und die köstliche Möglichkeiten bieten, sich auf den Weg zu optimaler Gesundheit zu essen. Das Buch enthält Lebensstil-Empfehlungen, Checklisten und Geschichten, die dir helfen, deine eigene persönliche Blue Zones-Lösung zu finden. Der Leser lernt die 80/20-Regel, die pflanzliche Ernährung, soziale Aspekte des Essens, die auf natürliche Weise zu Gewichtsabnahme und bester Gesundheit führen, die Kultivierung des eigenen "Stammes" von Freunden und Familie und die größere Bestimmung als Teil der täglichen Routine kennen und anwenden.

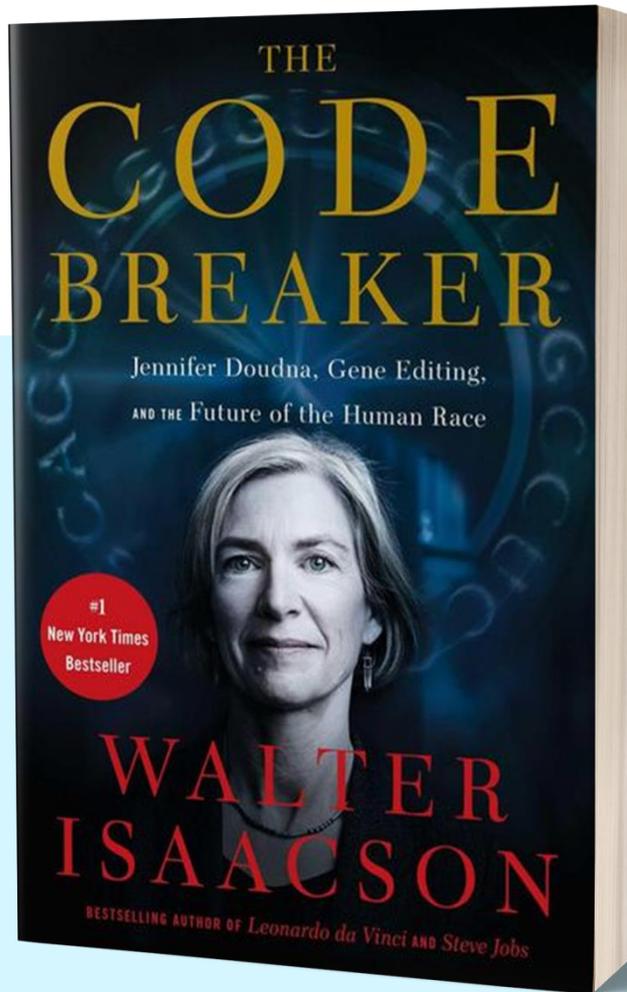
Gefüllt mit bewegenden persönlichen Geschichten, köstlichen Rezepten, Checklisten und nützlichen Tipps, die jedes Zuhause in eine Miniatur-Blue Zone verwandeln, ist The Blue Zones Solution die ultimative Blaupause für ein gesundes, glückliches Leben.



In China überwiegt zum ersten Mal die Zahl der Menschen, die zu viel wiegen, jene Zahl derer, die zu wenig wiegen. In Mexiko hat sich die Fettleibigkeitsrate in den letzten drei Jahrzehnten verdreifacht. Im Vereinigten Königreich sind über 60 Prozent der Erwachsenen und 30 Prozent der Kinder übergewichtig, während die Vereinigten Staaten weiterhin das fettleibigste Land der Welt sind.

Wir sind süchtig nach Salz, Zucker und Fett. Diese drei einfachen Zutaten werden von den großen Lebensmittelkonzernen verwendet, um mit möglichst geringem Kostenaufwand die größte Verlockung zu erzielen. Der mit dem Pulitzer-Preis ausgezeichnete Enthüllungsjournalist Michael Moss deckt hier die Praktiken einiger der bekanntesten (und profitabelsten) Unternehmen und Marken des letzten halben Jahrhunderts auf. Er nimmt uns mit in die Labors, in denen Lebensmittelwissenschaftler mit Hilfe modernster Technologie den "Bliss-Point" von zuckerhaltigen Getränken berechnen. Er deckt Marketingkampagnen auf, die - mit einer von der Tabakindustrie übernommenen Technik - darauf abzielen, Bedenken über die Gesundheitsrisiken ihrer Produkte zu zerstreuen, und enthüllt, wie die Hersteller von verarbeiteten Lebensmitteln sich immer wieder dafür entschieden haben, den Konsum und die Gewinne zu steigern, während sie mit unserer Gesundheit spielten.

Bist du bereit für die Wahrheit über das, was in deinem Einkaufswagen liegt?



Im Jahr 2012 machte die mit dem Nobelpreis ausgezeichnete Wissenschaftlerin Jennifer Doudna eine Erfindung, welche die Zukunft der Menschheit verändern wird: ein einfach zu bedienendes Werkzeug, das die DNA verändern kann. Die Erfindung, bekannt als CRISPR, eröffnete eine schöne neue Welt voller medizinischer Wunder und moralischer Fragen. Es wurde bereits eingesetzt, um tödliche Krankheiten zu heilen, die Coronavirus-Pandemie von 2020 zu bekämpfen und vererbare Veränderungen in den Genen von Babys vorzunehmen.

Aber was bedeutet das für die Menschheit? Sollten wir unsere eigene DNA hacken, um uns weniger anfällig für Krankheiten zu machen? Sollten wir die Technologie demokratisieren, die es Eltern ermöglichen würde, ihre Kinder zu verbessern? Nach der Entdeckung von CRISPR ringt Doudna nun mit diesen noch größeren Fragen. *The Code Breaker* ist eine Untersuchung darüber, wie sich das Leben, wie wir es kennen, verändern wird - und ein brillantes Porträt der Frau, die den Weg dorthin weist.

*'Der selbstbewusste, filmische Stil von The Code Breaker macht CRISPR so zugänglich wie nie zuvor und nimmt die Leser mit auf eine Reise, die sowohl spannend als auch ethisch verräterisch ist.'*  
The Financial Times

*'Die CRISPR-Geschichte ist für Walter Isaacson, den Biographen von Albert Einstein, Benjamin Franklin, Steve Jobs und Leonardo da Vinci, von großem Interesse. In "The Code Breaker" greift er mehrere seiner früheren Themen auf - Wissenschaft, Genie, Experiment, Code, Andersdenken - und widmet zum ersten Mal ein ganzes Buch einem weiblichen Thema. Jennifer Doudna, eine echte Heldin unserer Zeit, ist zwar die Codebrecherin im Titel des Buches, aber sie ist nur ein Teil von Isaacsons Geschichte... "The Code Breaker" ist in gewisser Weise ein Tagebuch unseres Pestjahres 2020. Im letzten Kapitel nimmt Isaacson an einem Impfstoffversuch teil'* - New York Times

*'Niemand kennt diese Dinge und Menschen und erklärt sie so gut wie Isaacson. Wenn du etwas über CRISPR wissen willst - und das musst du - ist dies der richtige Ort, um damit zu beginnen'* - The Sunday Times



Mit der richtigen Ernährung zu einem gesunden Körper - dieses Ziel wird von vielen Menschen geteilt. Doch über kaum ein Thema streiten sich Experten leidenschaftlicher als darüber, was unserem Körper gut tut.

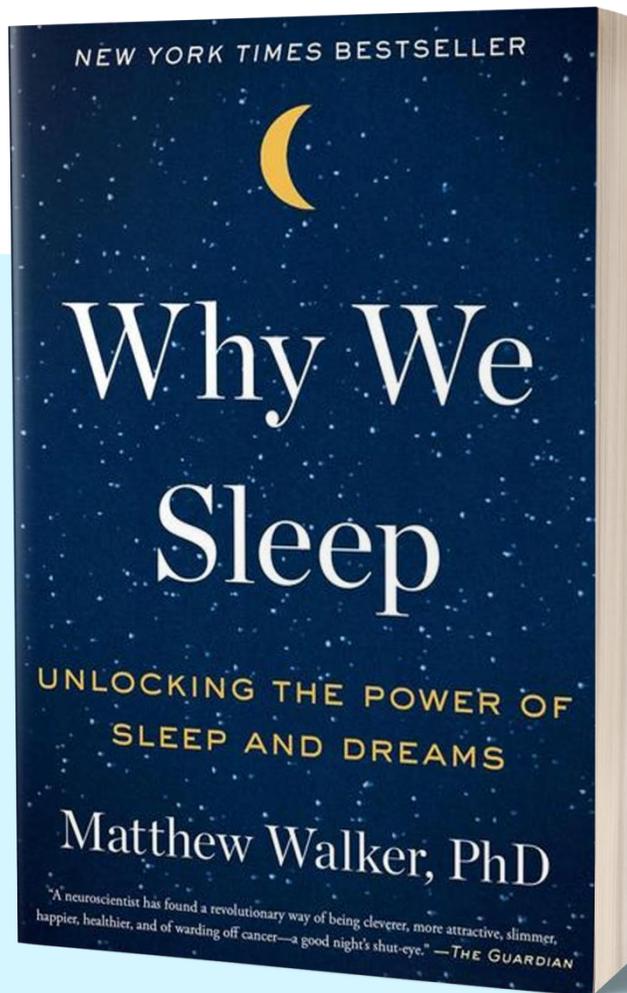
Die führenden Ernährungsexperten Dr. med. Petra Bracht und Prof. Dr. Claus Leitzmann bündeln ihr Wissen aus vielen Jahrzehnten Forschung und Praxis, um endlich Licht ins Dunkel zu bringen. Welche Lebensmittel sind wirklich gesund? Welche Nährstoffe brauchen wir und in welcher Menge? Welche Diäten und Trends schaden mehr als sie nützen? Sollten wir Gluten und Laktose wirklich meiden? Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und in klarer Sprache zeigen die Ernährungsmedizinerin und der Ernährungswissenschaftler fachkundig, wie gute Ernährung gelingt und wie sie die Selbstheilungskräfte fördert. Die Autoren räumen auf mit Diäten und Produktrends, die uns täglich als gesund verkauft werden, und erklären, wie wir Unverträglichkeiten und Krankheiten wie Allergien, Osteoporose, Krebs, Demenz und vielen anderen vorbeugen können. Das große Wissensbuch über Lebensmittel und ein Plädoyer für vegetarische und nachhaltige Ernährung.



Schon jetzt gelangt Obst und Gemüse, welches nicht der industriellen Norm entspricht, gar nicht erst in den Handel oder wird sogar vernichtet. Modernes Designersaatgut, das unter Laborbedingungen erzeugt wird, ist bereits zum alarmierenden Normalfall in der Lebensmittelproduktion geworden – meist ohne das Wissen der Endkunden. Und ein weiterer Skandal bahnt sich nun an: Konzern-Lobbys würden am liebsten auch allen Kleinbauern nur noch teuer registriertes Saatgut erlauben. Der Verlust vieler Sorten und negative Folgen für die Nahrungssicherheit und -vielfalt wären das unweigerliche Ergebnis dieser angestrebten Monokultur in den Gemüsebeeten.

Der renommierte Agrarbiologe und Kritiker der Lebensmittelindustrie Clemens G. Arvay deckt diesen Wahnsinn mit Methode auf. Er zeigt, wer hier seine Interessen durchsetzen will und erklärt Verbrauchern, wie sie sich gegen die Saatgut-Diktatur wehren können.

*„Wir verlieren nach und nach unser Menschenerbe: die Vielfalt unserer Samen! Wieso das so ist, erläutert Clemens Arvay in diesem Buch. Er erzählt spannend und verständlich von der historischen Entwicklung der Kulturpflanzen bis in die Gegenwart, in der Saatgutkonzerne mehr oder weniger bestimmen, was auf unseren Tellern landet.“*  
aus dem Vorwort von Sarah Wiener



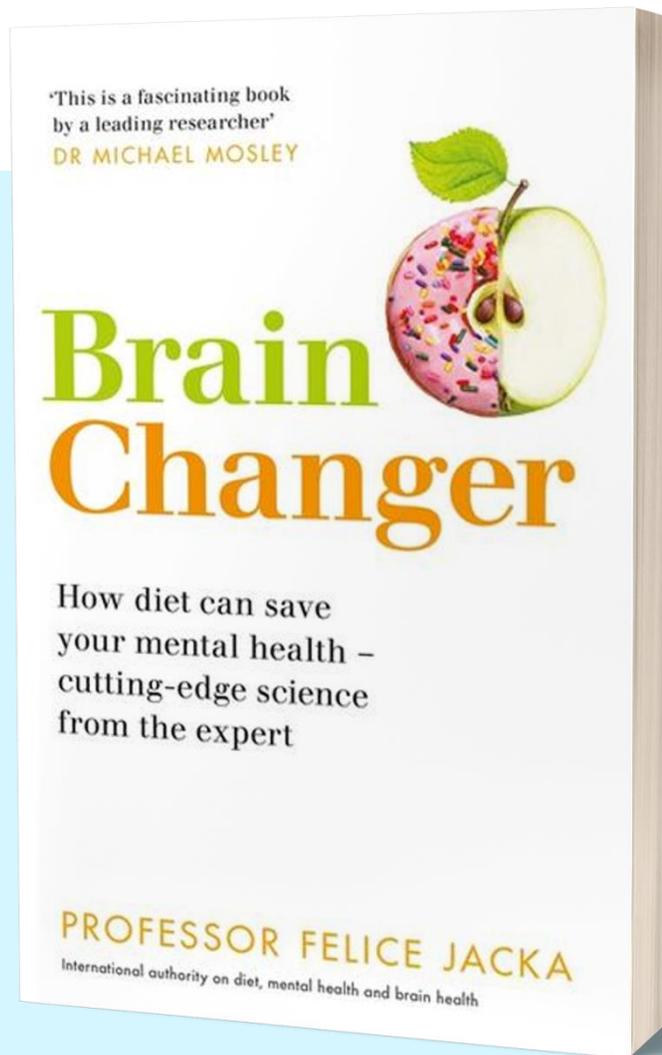
Ein New York Times-Bestseller und eine internationale Sensation, dieses "anregende und wichtige Buch" (Financial Times) ist ein faszinierendes Eintauchen in den Zweck und die Kraft des Schlafs.

*"Warum wir schlafen ist ein wichtiges und faszinierendes Buch ... Walker hat mir viel über diese grundlegende Aktivität beigebracht, die jeder Mensch auf der Erde braucht. Ich vermute, sein Buch wird dasselbe für Sie tun." — Bill Gates*

Schlaf ist einer der wichtigsten, aber am wenigsten verstandenen Aspekte unseres Lebens, unseres Wohlbefindens und unserer Langlebigkeit. Bis vor kurzem hatte die Wissenschaft keine Antwort auf die Frage, warum wir schlafen, wozu er gut ist oder warum wir unter so verheerenden gesundheitlichen Folgen leiden, wenn wir nicht schlafen. Im Vergleich zu den anderen grundlegenden Antrieben des Lebens - Essen, Trinken und Fortpflanzung - blieb der Zweck des Schlafs unerfindlich.

Eine Explosion wissenschaftlicher Entdeckungen in den letzten zwanzig Jahren hat ein neues Licht auf diesen grundlegenden Aspekt unseres Lebens geworfen. Matthew Walker, ein herausragender Neurowissenschaftler und Schlafexperte, vermittelt uns nun ein neues Verständnis für die lebenswichtige Bedeutung von Schlaf und Träumen. Im Gehirn verbessert der Schlaf unsere Fähigkeit zu lernen, sich etwas zu merken und logische Entscheidungen zu treffen. Er bringt unsere Emotionen wieder ins Gleichgewicht, füllt unser Immunsystem auf, stellt unseren Stoffwechsel ein und reguliert unseren Appetit. Träume besänftigen schmerzhaft Erinnerungen und schaffen einen Raum der virtuellen Realität, in dem das Gehirn vergangenes und gegenwärtiges Wissen verschmilzt, um die Kreativität anzuregen.

Walker beantwortet wichtige Fragen zum Thema Schlaf: Wie wirken sich Koffein und Alkohol auf den Schlaf aus? Was passiert wirklich während des REM-Schlafs? Warum verändern sich unsere Schlafmuster im Laufe des Lebens? Wie wirken sich gängige Schlafmittel auf uns aus und können sie langfristig Schaden anrichten? Auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und einer Synthese aus jahrzehntelanger Forschung und klinischer Praxis erklärt Walker, wie wir den Schlaf nutzen können, um unsere Lernfähigkeit, unsere Stimmung und unser Energieniveau zu verbessern, unsere Hormone zu regulieren, Krebs, Alzheimer und Diabetes vorzubeugen, die Auswirkungen des Alterns zu verlangsamen, unsere Lebenserwartung zu erhöhen, die Bildung und die Lebenserwartung unserer Kinder zu verbessern und die Effizienz, den Erfolg und die Produktivität unserer Unternehmen zu steigern. Klarsichtig, faszinierend und zugänglich ist "Warum wir schlafen" ein wichtiges und erhellendes Buch.

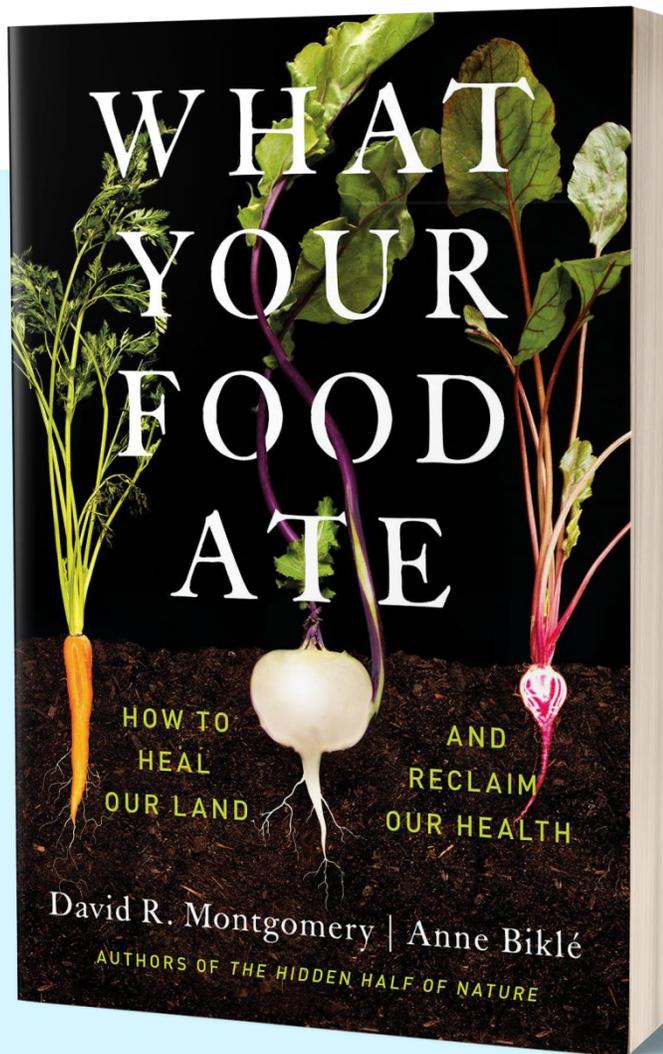


Dies ist kein Diätbuch, das Ihnen auf der Waage hilft. Dies ist ein Leitfaden für gute Gewohnheiten, um Ihr Gehirn zu schützen und Ihre geistige Gesundheit durch Ihre Ernährung in jeder Lebensphase zu optimieren.

Professor Felice Jacka ist Direktorin des Food & Mood Centre an der Deakin University. Sie ist außerdem Gründerin und Präsidentin der International Society for Nutritional Psychiatry Research (ISNPR) und ehemalige Präsidentin der Australian Alliance for the Prevention of Mental Disorders. Sie war für die Entwicklung eines höchst innovativen Forschungsbereichs verantwortlich, in dem die Bedeutung von Ernährung für häufige psychische Störungen nachgewiesen wurde. Dazu gehören die ersten Studien, die eine Rolle der Ernährung bei Depressionen im Jugendalter - dem Haupteinstiegsalter für häufige psychische Störungen - belegen, die erste Studie, die sowohl die mütterliche als auch die frühkindliche Ernährung als wichtige Prädiktoren für die psychische Gesundheit von Kindern identifiziert, und die erste Studie, die zeigt, dass eine Verbesserung der Ernährung Depressionen lindern kann. Die Ergebnisse der von ihr durchgeführten Studien waren sehr einflussreich, und sie ist weithin als internationale Führungspersonlichkeit auf dem noch jungen, aber umwälzenden Gebiet der ernährungspsychiatrischen Forschung anerkannt.

Professor Jackas derzeitige Forschungsarbeit konzentriert sich auf die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Darmgesundheit und geistiger Gesundheit. Diese Arbeit wird mit dem Ziel durchgeführt, neue, evidenzbasierte Präventions- und Behandlungsstrategien für psychische Störungen zu entwickeln. Professor Jacka hat mehr als 160 von Experten begutachtete wissenschaftliche Arbeiten veröffentlicht, die meisten davon in hochrangigen Fachzeitschriften im Bereich der psychischen Gesundheit, darunter American Journal of Psychiatry, World Psychiatry, BMC Medicine und Lancet Psychiatry. Sie gehört zu den zehn meistzitierten Forschern auf dem Gebiet der Stimmungsstörungen in Australien (Scopus).

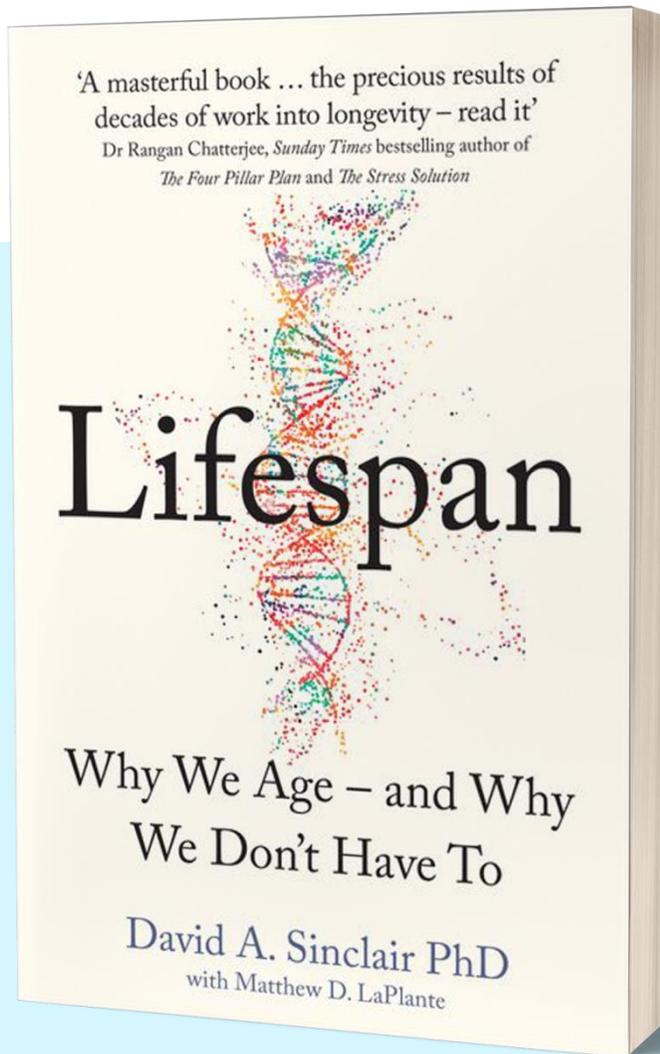
Persönlich hat Felice eine Leidenschaft für Lebensmittel und Medizin sowie für die Wissensvermittlung. Sie hat über den australischen Verlag Pan Macmillan ein Buch für Laien mit dem Titel "Brain Changer" geschrieben und arbeitet zusammen mit ihrem Mann an einem Kinderbuch. Sie hofft, dass ihre Arbeit Einzelpersonen und Familien dazu inspiriert, eine gesündere Ernährungsweise zu bevorzugen, um ihre geistige und Gehirngesundheit über die gesamte Lebensspanne hinweg zu schützen, und dass sie die klinische Praxis für Menschen mit psychischen Problemen beeinflusst. Darüber hinaus ist es ihr ein Anliegen, die politischen Entscheidungsträger zu Veränderungen zu bewegen, um die globale Ernährungssituation zu verbessern.



Wir wissen, dass unsere Ernährung unsere Gesundheit beeinflusst. Aber ist an dem Sprichwort "Du bist, was du isst" noch mehr dran?

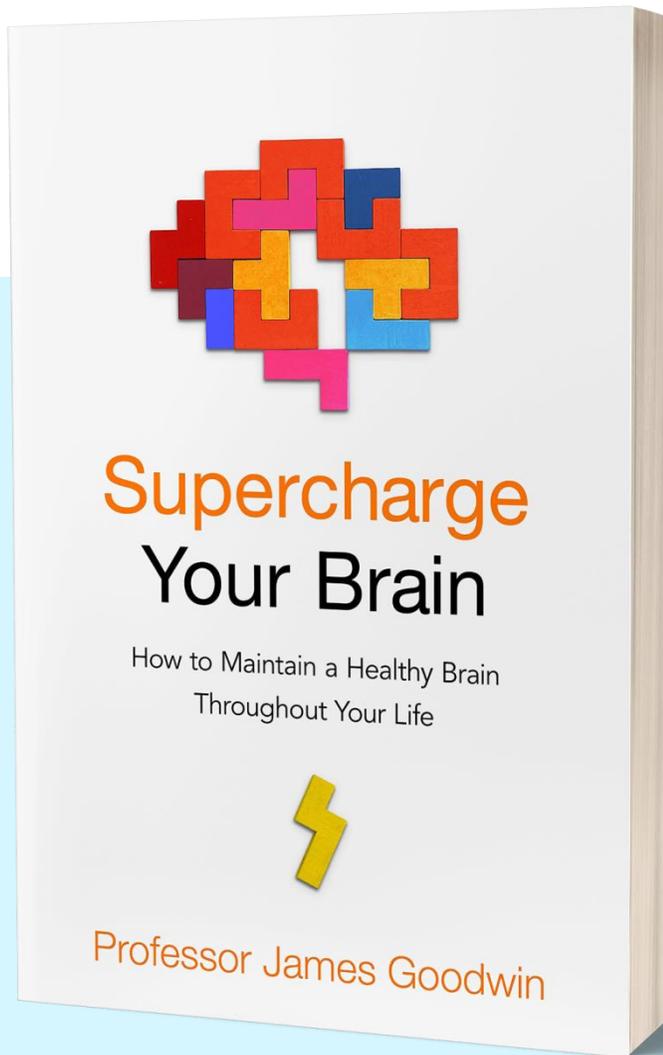
Der Geologe David R. Montgomery und die Biologin Anne Biklé schlagen den Bogen von der Landwirtschaft zur Medizin und argumentieren, dass wir die andere Hälfte einer gesunden Ernährung übersehen: wie wir unsere Lebensmittel anbauen. Auf ihrer Reise von den Forschungslabors zu den Feldern regenerativer Landwirte decken sie wissenschaftliche und historische Beweise dafür auf, wie landwirtschaftliche Praktiken - die oft die mikrobiellen Partnerschaften stören - die Gesundheit des Bodens beeinflussen und die Art und Menge gesundheitsfördernder Mineralien, Fette und sekundärer Pflanzenstoffe in unseren Feldfrüchten, unserem Fleisch und unseren Milchprodukten - und damit auch in uns selbst - bestimmen. Das Verständnis dieser Zusammenhänge hat tiefgreifende Auswirkungen auf das, was wir essen und wie wir es anbauen, jetzt und in Zukunft. Das Buch *What Your Food Ate*, ein Hauptwerk der renommierten Autoren, ist eine ebenso ernüchternde wie inspirierende Geschichte: Was gut für den Boden ist, ist auch gut für uns.

Dies ist kein Diätbuch, das Ihnen auf der Waage hilft. Dies ist ein Leitfaden für gute Gewohnheiten, um Ihr Gehirn zu schützen und Ihre geistige Gesundheit durch Ihre Ernährung in jeder Lebensphase zu optimieren.



In diesem paradigmatischen Buch des renommierten Arztes der Harvard Medical School und eines der 100 einflussreichsten Menschen der Welt des TIME-Magazins zeigt Dr. David Sinclair, dass alles, was wir über das Altern zu wissen glauben, falsch ist, und stellt überraschende, wissenschaftlich belegte Methoden vor, die den Lesern helfen können, jünger und länger zu leben.

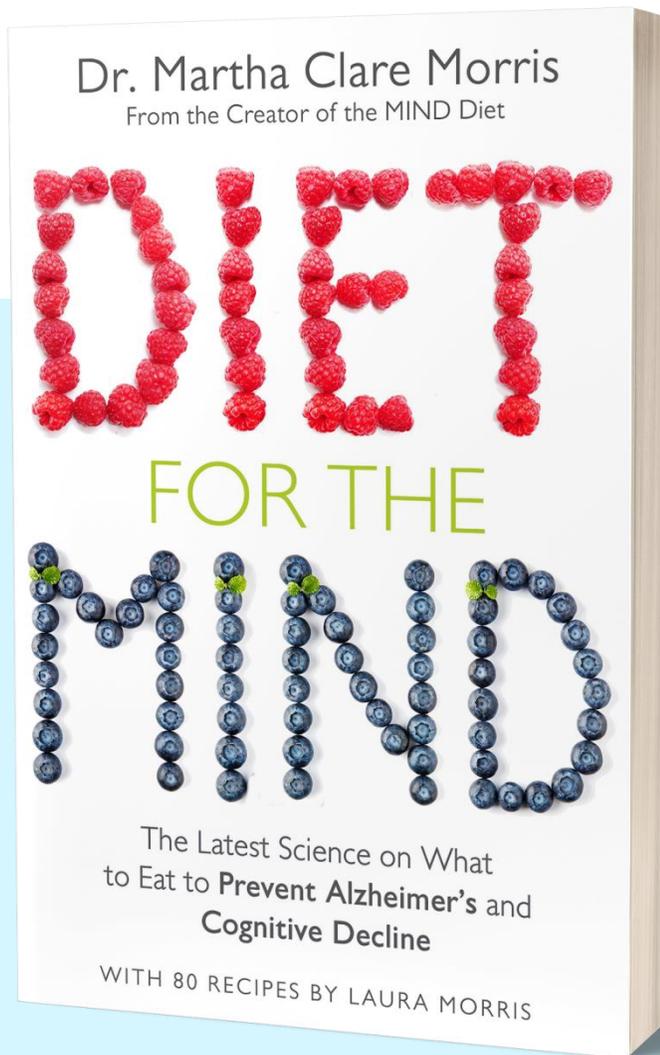
Jahrzehntelang hat die medizinische Fachwelt nach den verschiedensten Gründen für das Altern gesucht, und die einhellige Meinung ist, dass niemand an Altersschwäche stirbt, sondern an altersbedingten Krankheiten. Aber was ist, wenn alles, was man über das Altern zu wissen glaubt, falsch ist? was ist, wenn das Altern eine Krankheit ist? In LIFESPAN vertritt Dr. David Sinclair, einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der Genetik und des Alterns, genau diese These. Er hat sein Lebenswerk dem Ziel gewidmet, mehr als nur eine längere Lebensspanne zu erreichen - er möchte den Menschen ein längeres, gesünderes und krankheitsfreies Leben bis ins hohe Alter ermöglichen. In diesem Buch enthüllt er eine kühne neue Theorie des Alterns, die die Ursache des Alterns in einem uralten genetischen Überlebenskreislauf sieht. Dieser genetische Trick - ein Kreislauf, der die Fortpflanzung stoppt, um Schäden am Genom zu reparieren - hat es den frühen Mikrokosmen der Erde ermöglicht, zu überleben und sich zu fortschrittlicheren Organismen zu entwickeln. Doch genau dieser Überlebenskreislauf ist der Grund, warum wir altern: Da sich im Laufe unseres Lebens genetische Schäden durch UV-Strahlen, Umweltgifte und ungesunde Ernährung ansammeln, ist unser Genom überfordert, was zu grauen Haaren, Falten, schmerzenden Gelenken, Herzproblemen, Demenz und schließlich zum Tod führt. Aber die Gene sind nicht unser Schicksal; wir haben mehr Kontrolle über sie, als man uns glauben machen will. Wir können unsere DNA nicht ändern, aber wir können uns die Kraft des Epigenoms zunutze machen, um das wahre Potenzial unserer Gene auszuschöpfen. Auf der Grundlage seiner bahnbrechenden Erkenntnisse aus der medizinischen Spitzenforschung stellt Dr. Sinclair einen wissenschaftlich bewiesenen Fahrplan vor, wie wir die genetische Uhr umdrehen können, indem wir unsere Vitalitätsgene aktivieren, damit wir länger jung bleiben. Der Leser erfährt, wie einige einfache Änderungen des Lebensstils - wie intermittierendes Fasten, der Verzicht auf zu viel tierisches Eiweiß, die Einschränkung von Zucker, die Vermeidung von Röntgenstrahlen, Sport mit der richtigen Intensität und sogar der Versuch einer Kältetherapie - unsere Vitalitätsgene aktivieren können. Dr. Sinclair beendet das Buch mit einem Blick in die nahe Zukunft, in der er untersucht, wie die Welt aussehen könnte - und was sich ändern muss - wenn wir alle 120 Jahre oder älter werden.



Der endgültige Leitfaden zur Gesunderhaltung des Gehirns für ein langes und klares Leben, von einem der weltweit führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet der Gehirngesundheit und des Alterns  
Das Gehirn ist unser wichtigstes und komplexestes Organ.

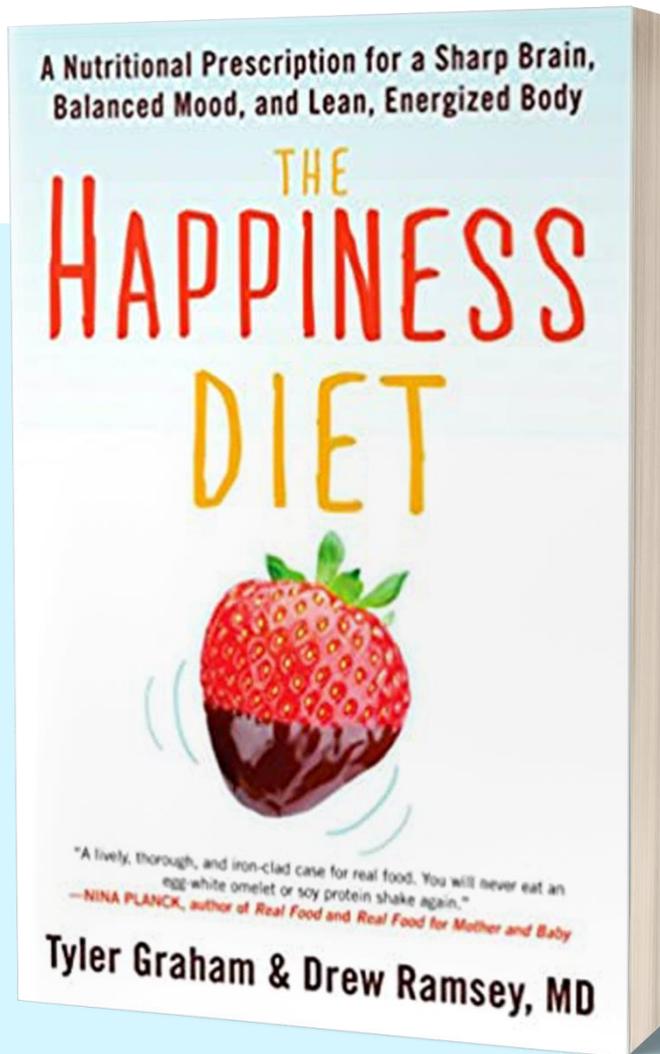
Es steuert und koordiniert unsere Handlungen, Gedanken und Interaktionen mit unserer Umwelt. Es ist die Quelle unserer Persönlichkeit, unseres Selbstbewusstseins und prägt jeden Aspekt unserer menschlichen Erfahrung, doch die meisten von uns wissen nur sehr wenig darüber, wie unser Gehirn tatsächlich funktioniert oder was wir tun können, um seine Leistung zu optimieren. In diesem bahnbrechenden neuen Buch erklärt der führende Experte Professor James Goodwin, wie einfache Strategien in Bezug auf Bewegung, Ernährung, soziales Leben und Schlaf das Paradigma der Gehirngesundheit verändern können, und zeigt, wie Sie Ihr Gehirn ein Leben lang jung und scharf halten können. Supercharge Your Brain kombiniert die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit aufschlussreichen Erzählungen und praktischen Ratschlägen und enthüllt alles, was Sie über die Funktionsweise Ihres Gehirns wissen müssen und was Sie tun können, um es in Topform zu halten.

The definitive guide to keeping your brain healthy for a long and lucid life, by one of the world's leading scientists in the field of brain health and ageing.



Was Sie essen, kann Ihr Demenzrisiko senken In Diet for the MIND (Ernährung für den Geist) stellt Dr. Martha Clare Morris, die Begründerin der MIND-Diät, die Lebensmittel mit den überzeugendsten wissenschaftlichen Beweisen für die Vorbeugung von kognitivem Abbau vor.

Mit dem Schwerpunkt auf Vollkornprodukten, Blattgemüse, magerem Eiweiß, Bohnen und Gemüse und der Hervorhebung von Lebensmitteln, die Sie vermeiden sollten, zeigt Diet for the MIND die unbestreitbare Rolle, die die Ernährung für die Gesundheit des Gehirns spielt. Mit leicht verständlichen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Dutzenden von Rezepten, die Ihnen dabei helfen, ist "Diet for the MIND" Ihr Wegweiser zu einem gesunden Gehirn und einer lebenslangen optimalen kognitiven Funktion. Dr. Morris hat unser Verständnis der Alzheimer-Krankheit und der Möglichkeiten ihrer Vorbeugung revolutioniert" Neal D. Barnard, MD, Autor von Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes "Die richtigen Ernährungsentscheidungen können unser Risiko für Gedächtnisverlust und Demenz erheblich verringern... Ich empfehle dieses Buch jedem" Walter Willett, MD, Autor von Eat, Drink, and Be Healthy Dr. Martha Clare Morris erforscht seit zwanzig Jahren den Zusammenhang zwischen der Alzheimer-Krankheit, dem kognitiven Abbau und der Ernährung. Sie ist Professorin für Epidemiologie, Direktorin der Abteilung für Ernährung und Ernährungsepidemiologie in der Abteilung für Innere Medizin und stellvertretende Leiterin der Gemeinschaftsforschung am Rush University Medical Center in Chicago. Sie ist die Hauptentwicklerin der MIND-Diät.



Zum ersten Mal in der Geschichte macht uns zu viel Essen krank. Es ist nur allzu offensichtlich, dass die moderne amerikanische Ernährung (Modern American Diet, MAD) unsere Taille vergrößert; was weniger offensichtlich ist, ist, dass sie unsere Gehirne aushungert und schrumpfen lässt.

Unter Verwendung der neuesten Daten aus den sich schnell verändernden Bereichen der Neurowissenschaften und der Ernährung zeigt "The Happiness Diet", dass in den letzten Generationen kleine, scheinbar unbedeutende Veränderungen in unserer Ernährung zu einem Verlust von Nährstoffen geführt haben - wie Magnesium, Vitamin B12, Eisen und Vitamin D sowie einige sehr spezielle Fette -, die für ein glückliches, ausgeglichenes Gehirn unerlässlich sind. Diese Verschiebungen erklären auch das Übermaß an stimmungsschädigenden Lebensmitteln in der Ernährung des Durchschnittsamerikaners und warum sie die meisten von uns zu übermäßiger Gewichtszunahme verleiten. Nach einer klaren Erklärung, wie wir alle so weit in die Irre geführt wurden, gibt "The Happiness Diet" dem Leser einfache, unkomplizierte Lösungen an die Hand. Graham und Ramsey zeigen Ihnen, wie Sie dieser MAD-Lebensweise mit Lebensmitteln, denen Sie abschwören sollten, Einkaufstipps, Rezepten, die Ihr Gehirn aufbauen, und anderen praktischen Ratschlägen entkommen können, und wie Sie Ihre Ernährung umstellen, indem Sie auf Lebensmittel setzen, die Ihnen gut tun - sogar auf den amerikanischen Burger.

Tyler Graham ist ein Wellness-Experte, der als Gesundheits- und Umweltredakteur von "O, the Oprah Magazine" und als Ernährungsredakteur bei "Prevention" tätig war. "Drew Ramsey" ist Assistenzprofessor für Psychiatrie an der Columbia University. Er ist spezialisiert auf die Behandlung von Stimmungs- und Angststörungen mit Hilfe von Lebensmitteln, Psychotherapie und Medikamenten.



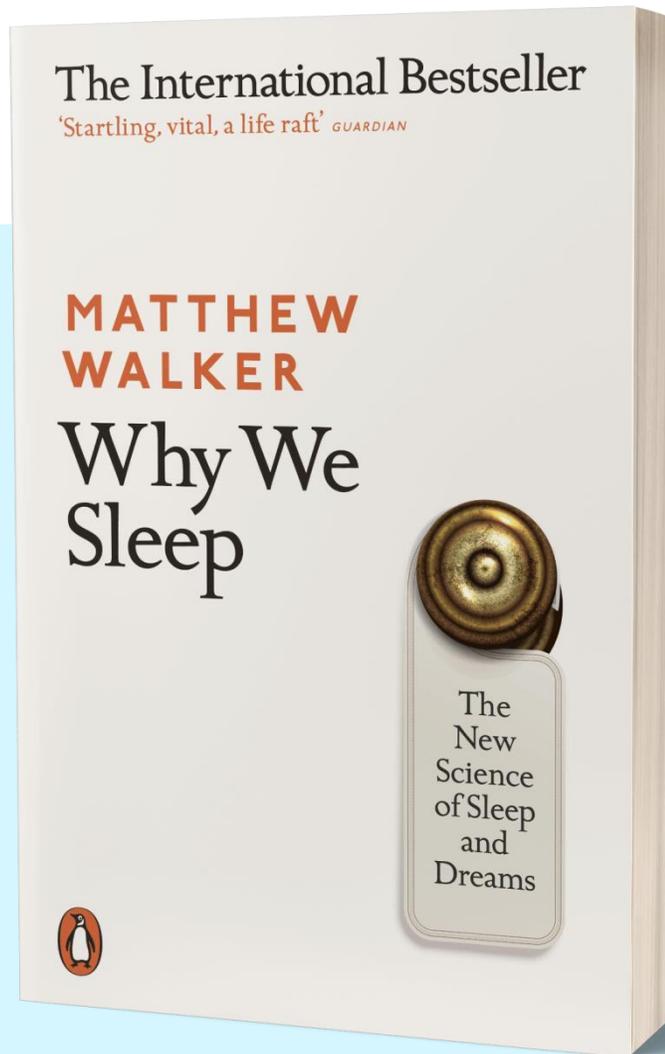
## Fettforschung - einfach zu verstehen

Was wissen wir eigentlich über unser Körperfett? Hätten Sie gedacht, dass wir nicht nur weiße, sondern auch braune Fettzellen in unserem Körper haben, die uns sogar beim Abnehmen helfen können, weil sie Kalorien einfach in Wärme umwandeln? Was Sie sonst noch über Ihr Fett wissen sollten, erklärt Ihnen der "Fettexperte" Prof. Dr. Alexander Bartelt.

Der Biomediziner zeigt mit seinen Forschungen, was wir tun müssen, um das Beste aus unserem Fett herauszuholen!

"Wissen macht schlank". Myself 20210113

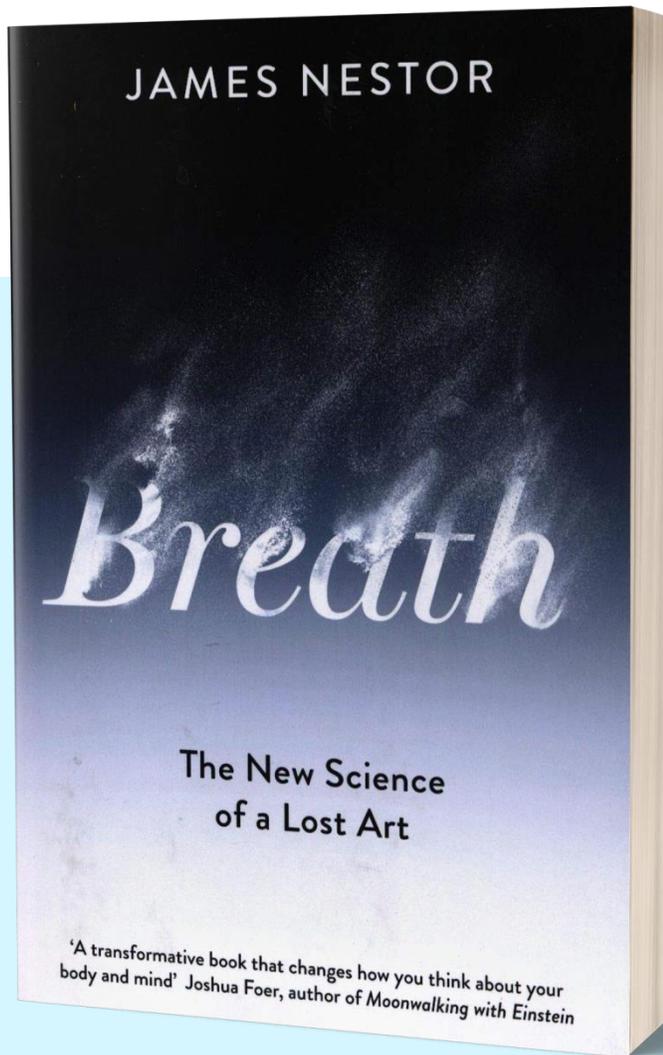
Alexander Bartelt, geboren 1982, ist Biochemiker und Molekularbiologe. Er ist ordentlicher Professor für Herz-Kreislauf-Stoffwechsel an der Ludwig-Maximilians-Universität München und Leiter einer Nachwuchsgruppe am Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung. Ziel seiner Forschung ist es, die molekularen Grundlagen von Fettleibigkeit, Diabetes und Atherosklerose zu verstehen. Er hat an der Universität Hamburg promoviert und an der Harvard University, USA, an neuen Wirkmechanismen des braunen Fettgewebes gearbeitet.



## DIE #1 SUNDAY TIMES BESTSELLERTLS, OBSERVER, SUNDAY TIMES, FT, GUARDIAN, DAILY MAIL UND EVENING STANDARD BÜCHER DES JAHRES 2017

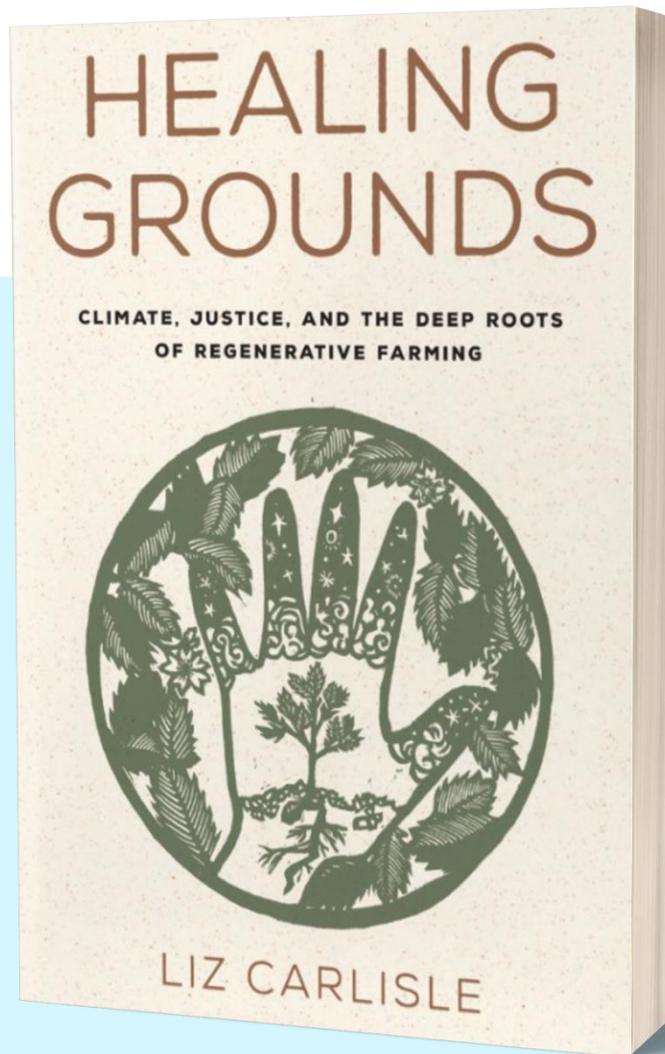
Schlaf ist einer der wichtigsten Aspekte unseres Lebens, unserer Gesundheit und unserer Langlebigkeit, und doch wird er in der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts zunehmend vernachlässigt - mit verheerenden Folgen: Jede größere Krankheit in den Industrieländern - Alzheimer, Krebs, Fettleibigkeit, Diabetes - steht in engem kausalen Zusammenhang mit Schlafmangel.

In diesem Buch, dem ersten seiner Art, das von einem wissenschaftlichen Experten geschrieben wurde, untersucht Professor Matthew Walker zwanzig Jahre Spitzenforschung, um das Rätsel zu lösen, warum Schlaf so wichtig ist. Anhand von Lebewesen aus dem gesamten Tierreich sowie umfangreichen Studien am Menschen untersucht "Why We Sleep" alles - von der Frage, was wirklich während des REM-Schlafs passiert, bis hin zu der Frage, wie Koffein und Alkohol den Schlaf beeinflussen und warum sich unsere Schlafmuster im Laufe des Lebens verändern.



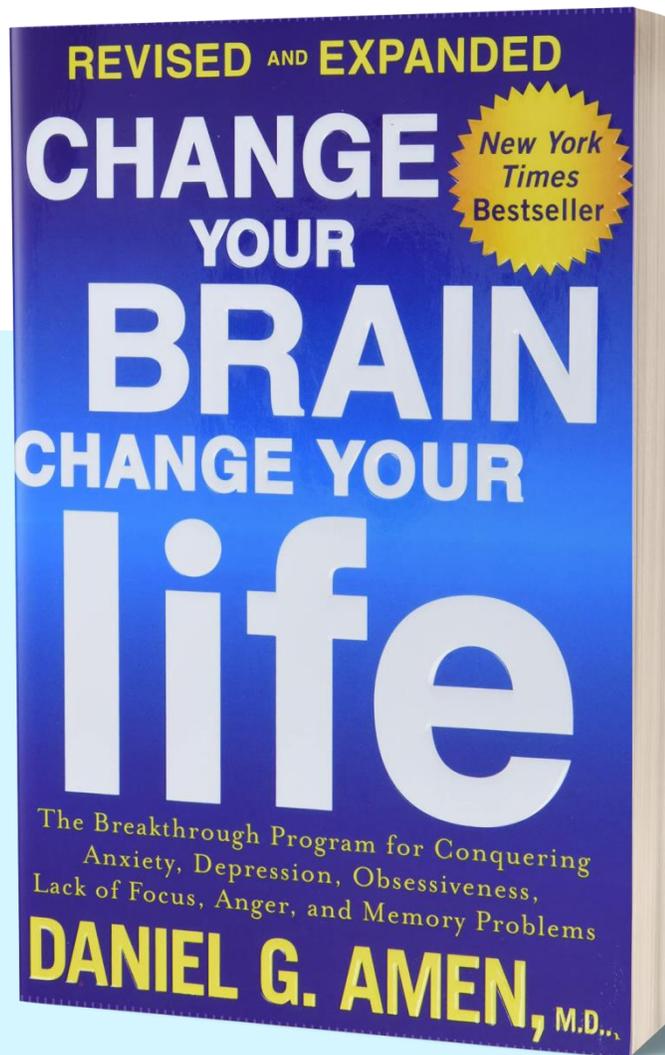
Wer hätte gedacht, dass etwas so Einfaches wie die Änderung der Art und Weise, wie wir atmen, so revolutionär für unsere Gesundheit sein könnte, vom Schnarchen über Allergien bis zur Immunität?

Ein faszinierendes Buch voller verblüffender Enthüllungen" Dr. Rangan ChatterjeeEs gibt nichts Wesentlicheres für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden als die Atmung: Luft einatmen, ausatmen, 25.000 Mal am Tag wiederholen. Doch die Menschen haben als Spezies die Fähigkeit verloren, richtig zu atmen - mit schwerwiegenden Folgen. In *Breath* reist der Journalist James Nestor um die Welt, um die verborgene Wissenschaft hinter den alten Atmungspraktiken zu entdecken und herauszufinden, was falsch gelaufen ist und wie man es wieder in Ordnung bringen kann. Auf der Grundlage jahrtausendealter Weisheiten und modernster Studien aus den Bereichen Lungenheilkunde, Psychologie, Biochemie und Humanphysiologie stellt *Breath* die konventionellen Erkenntnisse über unsere grundlegendsten biologischen Funktionen auf den Kopf - und Sie werden nie wieder so atmen wie zuvor.



In der Landwirtschaft gibt es heute eine starke Bewegung: Die Landwirte besinnen sich auf ihre Wurzeln, um den Klimawandel zu bekämpfen.

Für eine Frau bedeutet das, dass sie die Geschichte ihres Stammes kennenlernt, um die Büffel zurückzubringen. Für eine andere bedeutet es, den Wald zu erhalten, den ihr Urgroßvater, einer der ersten Afroamerikaner, der Land kaufte, erworben hatte. Andere lehnen Monokulturen ab und bauen Mais, Bohnen und Kürbisse an, so wie es die Bauern in Mexiko seit Jahrhunderten getan haben. Wieder andere wechseln die Anbaupflanzen für die einheimische Küche derjenigen, die vor den "amerikanischen Kriegen" in Südostasien geflohen sind.



In dieser vollständig überarbeiteten und aktualisierten Ausgabe des bahnbrechenden Bestsellers enthält der Neuropsychiater Dr. Daniel Amen wirksame "Gehirnrezepte", die helfen können, Ihr Gehirn zu heilen und Ihr Leben zu verändern.

Angst und Panik unterdrücken: Verwenden Sie einfache Atemtechniken, um den inneren Aufruhr sofort zu beruhigen. Depression bekämpfen: Lernen Sie, wie Sie ANTs (automatische negative Gedanken) ausschalten können. Um Wut zu zügeln: Befolgen Sie die Amen Anti-Wut-Diät und lernen Sie die Nährstoffe kennen, die die Wut besänftigen. Überwinden Sie Impulsivität und lernen Sie, sich zu konzentrieren: Entwickeln Sie totale Konzentration mit dem One-Page Miracle, um zwanghaftes Grübeln zu beenden: Befolgen Sie die "get unstuck"-Schreibübung und lernen Sie andere Problemlösungsübungen kennen. Sie werden wissenschaftliche Beweise dafür finden, dass Ihre Angst, Depression, Wut, Zwanghaftigkeit oder Impulsivität damit zusammenhängen könnten, wie bestimmte Strukturen in Ihrem Gehirn funktionieren.