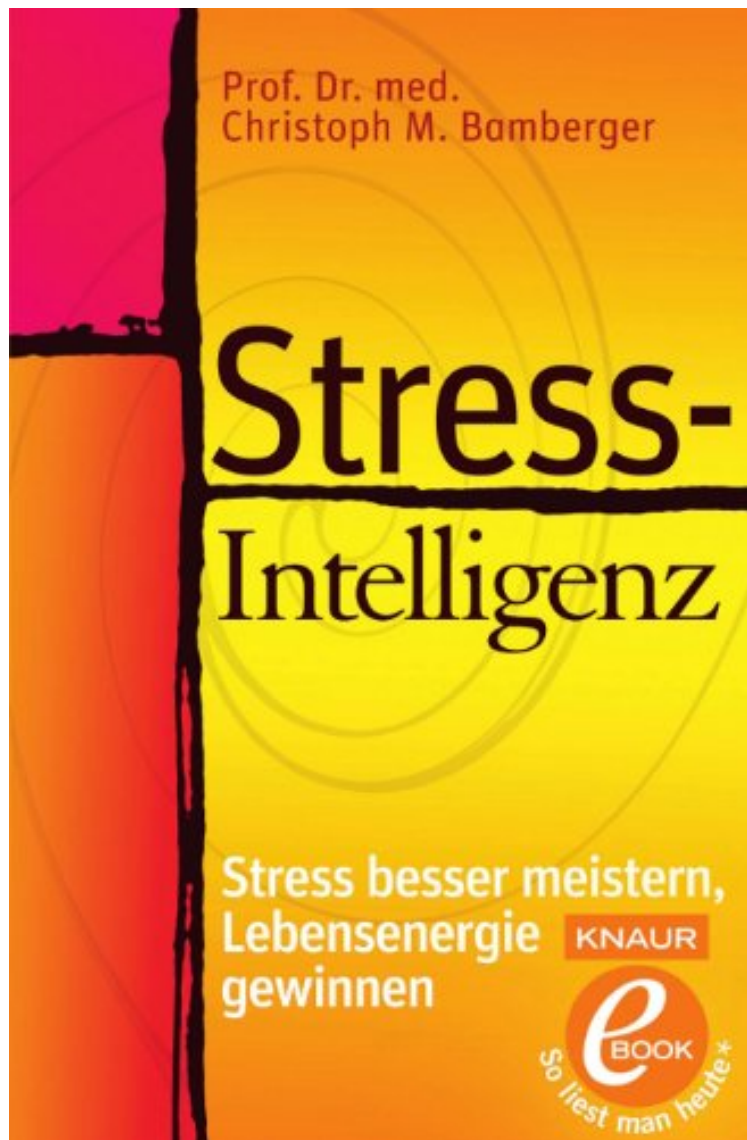


[Free and download] Stress-Intelligenz: So finden Sie Ihren optimalen Stress-Level und gewinnen Lebensenergie

Stress-Intelligenz: So finden Sie Ihren optimalen Stress-Level und gewinnen Lebensenergie

Von Christoph M Bamberger

*DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #5073956 in BcherVerffentlicht am: 2008-06-01Einband:
Taschenbuch160 Seiten | File size: 66.Mb

Von Christoph M Bamberger : Stress-Intelligenz: So finden Sie Ihren optimalen Stress-Level und gewinnen Lebensenergie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stress-Intelligenz: So finden Sie Ihren optimalen Stress-Level und gewinnen Lebensenergie:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es hilft wirklich
Von Till
Ich habe nach vielen anderen Büchern und vielen eigenen Gedanken eine lange anhaltende Stressphase, die mich wirklich belastet hat, mit diesem Buch beenden können. Also mir hat das Buch wirklich nachhaltig geholfen den Stress in den Griff zu bekommen.
5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Gute Tipps zur Stresshandhabung
Von Markus Kleiber
Das Buch bietet recht interessante Ansichten aus Sicht der Hormone und was diese in uns auslösen wenn wir unter Stress stehen. Es bietet ein recht allgemeines Konzept worauf man zu achten hat, wenn man Stress in den Griff bekommen möchte. Die einzelnen Teile sind wahrscheinlich jedem der sich einmal mit Stress und seinen Folgen auseinandergesetzt hat geläufig und man darf sich keine genauen Schritt für Schritt Anleitungen erwarten. Allerdings ist es als eine Zusammenfassung mit einer generellen Skizzierung zur Lösung ein insgesamt sehr gelungenes Buch, das sich auch noch recht leicht lesen lässt.
21 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Stress-Intelligenz
Von Hans-Jörg Baum
Um auf intelligente Weise mit Stress umgehen zu können, muss man erst einmal mehr als nur das bloße Über Stress wissen. Und das leistet dieses Buch für mich. Besonders interessant dabei sind die Auswirkungen von Stress beim Altern. Das der wichtigste Krankmacher bei Stress, das Hormon Kortisol, immer aktiv ist, egal wie alt wir werden, während das stressdämpfende und ausgleichende Hormon DHEA sich mit dem Alter zunehmend reduziert, muss eigentlich jeden ab 40 aufhorchen lassen. Wir mögen zwar mit dem Alter weise werden, können aber immer schlechter mit Stress leben - wie man intelligent mit dieser Information umgeht wird hier faszinierend und hilfreich beschrieben.

Kurzbeschreibung
Akuter Stress schafft Energie, chronischer Stress macht hingegen krank. Und jeder Mensch kann die Ausschüttung seiner Stresshormone selbst regulieren - vorausgesetzt, er besitzt Stress-Intelligenz. Prof. Dr. Bamberger ist Fachexperte in der Stresshormonforschung und hat in seinem Präventionszentrum ein konkretes Anti-Stress-Konzept entwickelt. Die drei wichtigsten Bausteine seines Stress-Reduktionsprogramms sind: Medizinische Prävention, Mentale Stärke, Management der Stressoren. Durch die richtige Kombination aus Bewegung, Entspannungsritualen, Spiritualität, persönlichen Glaubensstilen und Methoden zum Ballastabwerfen gelingt es jedem, seine eigene Stress-Intelligenz zu entwickeln.
Über den Autor und weitere Mitwirkende
Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger gehört zu den besten Hormonexperten und Anti-Aging-Ärzten Deutschlands. Er ist der erste und bisher einzige deutsche Professor für Endokrinologie und Stoffwechsel des Alterns. Neben seiner Forschungstätigkeit am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf, für die er schon mehrfach ausgezeichnet wurde, bietet er eine eigene Präventiv- und Hormon-Sprechstunde an. Darüber hinaus ist er Direktor des neu gegründeten Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg (MPCH) am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf. Hier wird eine vom Umfang her einzigartige medizinische Vorsorge angeboten: vom Hormonstatus über eine strahlenfreie Ganzkörper-Kernspintomografie bis hin zum individuellen Lebensstil-Coaching.