

**Dobos, Gustav:**

Das gestresste Herz : mit Naturheilkunde für ein längeres Leben : Neueste Forschung zu Lebensstil und Herzgesundheit : das 8-Wochen-Programm / Gustav Dobos ; unter Mitarbeit von Petra Thorbrietz. - München : Scorpio, [2019]. - 271 Seiten : Illustrationen , farbig, Diagramme ; 22 cm  
ISBN 978-3-95803-233-0 fest geb. : EUR 20.00

Der Leiter der Essener Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin hat in "Vom Schmerz" (ID-B 34/15), "Chronische Krankheiten natürlich behandeln" (ID-B 14/12), "Endlich schmerzfrei und wieder gut leben" (ID-A 43/18) das Schulmedizin und Naturheilkunde verbindende, integrative Therapiekonzept seiner Klinik überzeugend beschrieben. Wie in "Gemeinsam gegen Krebs" (ID-A 11/11) wendet er dieses Konzept auf Herzerkrankungen an und zeigt, gestützt auf neueste Forschungen zu Lebensstil und Herzgesundheit, dass Naturheilkunde ein längeres Leben auch ohne Medikamente ermöglichen kann. Die Frage ist nicht, was macht das Herz krank wie z.B. psychischer und körperlicher Stress, sondern, wie erhält man es gesund durch Änderung des Lebensstils mit richtiger Ernährung, Bewegung, Entspannung, Meditation. Ein 8-Wochen-Plan gemäß der Body-Mind-Medizin mit vielen Tipps aus Psychosomatik und Naturheilkunde steht beispielhaft für die notwendige Anpassung im täglichen Leben. Mit ausführlichem Quellenverzeichnis. Verständlich, sehr informativ, überzeugend motivierend, bereichernd für die Herzliteratur. (2)

Margret Becker

ID bzw. IN 2019/22

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten. Die Lektoratsdienste mit den ekz-Informationendiensten ID Buch und ID Nonbook unterstützen den bibliothekarischen Bestandsaufbau. Sie informieren jährlich über circa 20.000 relevante Titel, im Rahmen der Lektoratskooperation herausgefiltert aus einem Marktangebot von rund 100.000 Neuerscheinungen. Diese Auswahl findet sich mit Begutachtung, Systematik nach ASB, KAB, SfB und SSD und Interessenkreisen in den Lektoratsdiensten.