# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2020



#### Marcus TäuberGedanken als MedizinWie Sie mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung mentale Selbstheilung aktivieren

#### Die Hirnforschung zeigt, dass Gedanken medizinisch wirken

**Gedanken werden stiefmütterlich behandelt, wenn es um die Gesundheit geht. Lange als esoterisch abgetan, zeigen die neuesten Ergebnisse aus der Hirnforschung, dass radikal umgedacht werden muss: Unser Kopf ist eng mit Immunabwehr, Entzündungen, Hormonen und Muskelspannungen verdrahtet. Wir können mit unserem Denken den Verlauf chronischer Erkrankungen verändern, Demenz verhindern und unsere Lebenserwartung um Jahre steigern. Neurobiologe Dr. Marcus Täuber legt mit „Gedanken als Medizin. Wie Sie mit den Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren“ nun sein viertes Buch vor.**

##### Wie der Kopf den Körper steuert

Im Sommer 2019 ging eine wissenschaftliche Sensation um die Welt: Forschern in den USA ist es gelungen, das Gehirn durch Drähte an der Kopfhaut mit einem Computer zu verknüpfen, um rein durch Gedankenkraft einen Cursor am Bildschirm und in Folge einen an den Computer angeschlossenen Roboterarm zu bewegen. „Für alle, die solche Experimente faszinierend finden, habe ich eine großartige Botschaft“, schreibt Täuber. „Unser Gehirn macht dasselbe mit unseren echten Armen und Beinen, ja, mit unserem ganzen Körper.“

Das Gehirn beeinflusst rund um die Uhr die inneren Organe, den Blutkreislauf, das Immunsystem. Wissenschaftliche Studienergebnisse untermauern den hohen Einfluss von Gedanken auf die Physiologie.

##### Die medizinische Kraft der Vorstellung

Haben Diabetiker eine veränderte Zeitwahrnehmung, weil die Uhr in ihrem Sichtfeld manipuliert wurde und doppelt so schnell läuft, sackt bei ihnen auch der Blutzuckerspiegel entsprechend schneller ab. Trinken Probandinnen einen vermeintlich hochkalorischen Milchshake, wird die Produktion des Hungerhormons Ghrelin deutlicher heruntergefahren als in der Gruppe mit einem angeblichen Diät-Milchshake. Beide Gruppen haben jedoch denselben Milchshake erhalten. Bekommen Migräne-Geplagte ein Arzneimittel mit dem Markennamen auf der Verpackung, wirkt dieses Medikament rund doppelt so stark wie derselbe Wirkstoff beschriftet als „Placebo“.

Diese und andere Ergebnisse zeigen: Wahrnehmungen, Vorstellungen und Worte entfalten starke körperliche Reaktionen. Es handelt sich dabei weder um Einbildung noch um Entspannung, sondern um spezifische Mechanismen. „Wenn wir lernen, Gedanken zielgerichtet einzusetzen, wirken sie wie Therapien“, schreibt der Autor. Er unterzog Studien zu Meditation, Hypnose und mentalem Training einer genauen Prüfung. Ein erstaunliches Ergebnis: Klassische Entspannungsübungen wie die progressive Muskelentspannung sind der große Verlierer dieser Untersuchung. Bestimmte Meditationsformen haben einen ungleich höheren Wert für unsere Gesundheit.

##### Mentaltechniken als Teil der Therapie

Noch einen Schritt tiefer ins Gehirn gehen innere Bilder. Kognitive Verhaltenstherapeuten, Hypnotiseure und Mentaltrainer vertrauen schon länger der Vorstellungskraft. Die Studienlage dazu zeigt: Hypnosetechniken und mentales Training können Allergien, Schmerzen und Migräne um durchschnittlich rund 50 % lindern, aber auch Herzinfarkte verhindern und die Lebensqualität von Krebspatientinnen fördern.

Besonders wirkungsvoll erweisen sich dabei Praktiken mit „spirituellem Inhalt, wobei dieser auch säkular sein kann. An einen höheren Sinn zu glauben und mit tiefem Frieden sich selbst und der Welt zu begegnen, entfaltet starke innere Kräfte, so Täuber. Für ihn ergibt sich aus den Untersuchungen eine klare Botschaft: „Doppelt heilt besser.“ Mentale Techniken im Sinne eines Gedankentrainings sollten fixer Bestandteil medizinischer Therapien werden.

##### Der Autor

Dr. Marcus Täuber ist promovierter Neurobiologe, Buchautor und Lehrbeauftragter an der Universität Wien sowie der Donau Universität Krems. Der Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien zeigt, wie wir von Spitzenzuständen des Gehirns für Gesundheit, Leben und Wirtschaft profitieren.

In „Gedanken als Medizin“ stellt er die GAM-Meditation zur mentalen Aktivierung der Selbstheilung vor und zeigt, wie jeder durch Entspannung, Imagination und Spiritualität einen Zugang zu mehr Gesundheit finden kann.

Im Goldegg Verlag ist von Marcus Täuber und Pamela Obermaier erschienen: Gewinner grübeln nicht (2016), Alles reine Kopfsache (2018), Das Prinzip der Mühelosigkeit (2019)

Der Autor steht für Interviews, Medientermine, Gastbeiträge und Veranstaltungen zur Verfügung.

##### Bibliografie

Marcus Täuber

**Gedanken als Medizin**

Wie Sie mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung mentale Selbstheilung aktivieren

Hardcover | 184 S. | 22,00 € | ISBN 978-3-99060-152-5

Erscheint am 17.2.2020

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH
Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin
F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

maria.schlager@goldegg-verlag.com

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)