


[Read now] Erschpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test

Erschpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test

Von Dr. med. Michael Spitzbart
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD 

 READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #121338 in BcherVerffentlicht am: 2012-07-23Abmessungen: 8.54 x .67b x 5.43l, Einband: Broschiert160 Seiten | File size: 57.Mb

Von Dr. med. Michael Spitzbart : Erschpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Erschpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen: Burnout-gefährdet? Ihr Blut

verrt's! Mit Stress-Test:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Erschpfung und DepressionVon Vera SoukupDieses Buch ist sehr informativ und auch fr den medizinischen Laien verstndlich geschrieben. Ich kann es mit gutem Gewissen allen Interessierten Lesern empfehlen.8 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. abgesehen von der Eigenwerbung fundiertes WissenVon DRRan an die Aminosuren! Man ist eben doch was man isst.Fatal dass man gerade in Stresssituationen zur bewhrten "Nervennahrung" in Form von Zucker und Fett zurck geht.Gestrht hat die Eigenwerbung fr die kostspielige Ermittlung des "Burnout-Status" in der eigenen Praxis.8 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Betroffene werden dieses Buch neben das Familienportrait stellen... immer zur Hand... ein Muss fr die, die es betrifftVon Sabine S.Das Buch per se kann ja nichts dafr, wenn einem der Inhalt nicht gefllt... so knnte man immer und bei jedem Buch sagen... aber jetzt zum Inhalt:!!! Wer's hat gibt es nicht mehr her...!!!Der Autor kommt absolut glaubwrdig rber. Egal was die Fachwelt sagt, fr mich ein sensationeller Krisenbewltiger (Buchinhalt und Autor) auch wenn man/frau jetzt nicht gleich zum nchsten Endokrinologen rennt... schon das Lesen gibt wieder Kraft und motiviert zum Weiterleben. Und fr alle Griesgrmer unter den Rezensionsleser: Wenn eh schon alles egal ist, dann kommt es bestimmt nicht mehr auf diese kleine Investition an... aber die Chance jedenfalls (war) ist da (konnte ich mir einfach nicht verkneifen).

PressestimmenPrzise wie nirgendwo sonst werden hier die Prvention sowie die urschliche Behandlung der enorm steigenden psychosozialen Krankheiten beschrieben, und zwar ohne Psychopharmaka. (Network-Karriere)KurzbeschreibungBurnout und Depression sind die am schnellsten zunehmenden Erkrankungen in Deutschland. Die herkömmlichen Therapieerfolge sind mig bis gering und viele Betroffene leiden unter dem Stigma mangelnder Belastbarkeit. Dabei ist Burnout nicht auf psychische Labilität zurckzufhren. Urschlich fr die Erschpfungsdepression ist vielmehr der unter Stress erhhte Verbrauch gehirnaktiver Aminosuren. Es entsteht ein Mangel an Hormonen wie Serotonin und Testosteron, die Agilität, mentale Belastbarkeit und Durchsetzungskraft frdern. So kommt es zu einem immer strkeren Anstieg der gefhlten Arbeitsbelastung. Prventiv-Mediziner Dr. med. Michael Spitzbart hat eine einzigartige Methode entwickelt, durch die sich Ihre persnliche Gefhrdung bestimmen lsst. Wer rechtzeitig handelt, kann schnell und effektiv Schlimmeres verhindern.Neue Wege aus der ErschpfungsfalleMit Tests zur Selbsteinschtzungber den Autor und weitere MitwirkendeDr. med. Michael Spitzbart zhlt zu den bekanntesten Gesundheitsexperten Europas; er ist Trger des europäischen Literaturpreises und ein international gefragter Referent. Gerade bei mentaler Belastung, Burnout und chronischer Mdigkeit verzeichnet er groe Erfolge mit seiner Methode der sanften Medizin. Er leitet die erste Praxis Deutschlands nur fr Gesunde.