

Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen: Auswirkungen der Psyche auf die Gesundheit

Von *Gustave-Nicolas Fischer, Virginie Dodeler*
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #924714 in BcherVerffentlicht am: 2012-11-02Abmessungen: 7.48 x .47b x 5.16l, .0 Pfund Einband: Taschenbuch261 Seiten | File size: 76.Mb

Von Gustave-Nicolas Fischer, Virginie Dodeler : Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen: Auswirkungen der Psyche auf die Gesundheit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen: Auswirkungen der Psyche auf die Gesundheit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Großzügigkeit macht glücklich und andere Erkenntnisse der Sozialpsychologie von Benedictus Geld macht doch glücklich, vorausgesetzt jedoch man gibt es anderen. Bei diesen und anderen Weisheiten wird nicht nur berichtet oder spekuliert, sondern sie werden sozialwissenschaftlich begründet und die zugehörigen Studienberichte auf zwei dutzend Literaturseiten nachschlagbar gemacht. DER SINN VON STUDIEN Der Philosoph Peter Sloterdijk, der den nach einer Romanfigur Dostojewskis benannten Myschkin-Preis gestiftet hat, mit dem Ziel Großzügigkeit zu honorieren, würde vielleicht darüber lcheln, da man die Sehnsucht des Menschen nach (der eigenen) Großzügigkeit durch wissenschaftliche Studien erst beweisen muß. Für ihn und natürlich für viele andere ist das doch völlig klar. Aber auch der Placebo-Effekt ist ja für Ärzte und Patienten ein Gemeinplatz. Trotzdem ist die sozialwissenschaftliche Überprüfung von ihnen, weil spätestens die Quantifizierung und die Grenzziehung, wie weit ein Phänomen nachweisbar und signifikant ist, nicht durch eine ansonsten gute Intuition geliefert wird. PLACEBO Natürlich wird auch der Placebo-Effekt, der besagt, daß sogar vollkommen wirkstofffreie Substanzen therapeutischen Nutzen haben können, ausführlich behandelt. Aber ausgerechnet bei diesem gesundheitspsychologischen Parade-Phänomen fehlen eine Reihe von Informationen. Wohl kann man sich sicher sein, daß die beiden Autoren, der Professor für Sozialpsychologie Gustave-Nicolas Fischer und die Doktorandin Virginie Dodeler, die angeführten Studien richtig referieren, aber das heißt nicht, daß sie alle relevanten Studien aufgeführt hätten. Zwei wichtige Sachverhalte sind zukurzgekommen: 1. Die limitierte zeitliche Wirksamkeit von Placebos (in Abhängigkeit der Darreichungsform) 2. Die Kehrseite des Phänomens, das man als Nocebo-Effekt bezeichnet, daß Patienten auch Nebenwirkungssymptome zeigen, die auf dem Beipackzettel zu einem wirkstoff- und nebenwirkungsfreien Präparat stehen. WEITERE FORMALE UND INHALTLICHE SCHWACHEN Die Übersetzung aus dem Französischen ist im Großen und Ganzen gut geglückt, aber französische Akronyme wie CMU (couverture maladie universelle) durch ein ganzes Kapitel zu schleifen, um Kassenpatienten zu kennzeichnen, ist unglücklich. Manche Anglizismen wie die "Liste von Items" sind vollkommen unnötig. Ein Titel wie "Warum hat Einstein bessere Aussichten als Heinrich Bld, nicht an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken." klingt im Deutschen schrill und müde freier übersetzt werden. Dieser Abschnitt mit der Nr. 38 ist auch inhaltlich schwach, um nicht zu sagen wertlos. Zwar erfährt man das statistische Ergebnis, daß ein niedriger IQ der zweitgrößte Risikofaktor für den Tod durch Herz-Kreislauferkrankungen ist; der höchste Risikofaktor ist Rauchen, der dritthöchste niedriges Einkommen. Aber was soll man damit anfangen? Ist der verborgene Faktor im Spiel, daß die intelligenten Gutverdiener die Erkenntnis, daß hochwertige Ernährung wichtig ist, auch in die Tat umsetzen? Da die Schnelligkeit Zahlenfolgen zu ergänzen, die ja u.a. einen hohen IQ ausmacht, das Herz schützt, wollen die Autoren ja wohl kaum sagen. Manche sozialwissenschaftliche Studien mit statistischem Inhalt ohne Kausalkettenanalyse liefern halt nur die Erkenntnis, daß man weiterforschen muß, aber sonst erst einmal nichts. FAZIT Das Buch ist ein lehrreicher Überblick zur Gesundheitspsychologie in 59 Einzelthematiken, denen allesamt wissenschaftliche Studien zugrundeliegen, die in leicht verständlicher Form referiert werden. Es ist trotz kleiner Schwächen als Basiswissen für alle sehr empfehlenswert. Wer schon viel zum Thema weiß, wird trotzdem den einen oder anderen interessanten Sachverhalte finden und wenn es nur der Hinweis auf eine Fachliteraturstelle wäre. Die meisten Fachartikel sind für Nicht-Wissenschaftler ohne Bibliothekszugang zwar nicht ohne weiteres zugänglich, aber zum Verständnis auch nicht notwendig. Zum erstaunlichen Phänomen des Sterbe-Katers Oscar in Kapitel 59, der im Krankenhaus die Todgeweihten tröstet und das Pflegepersonal davon in Kenntnis setzt, wenn der Tod kommt, könnte man an zwei Stellen weiterlesen: Der Arzt Dr. Dosa berichtet vom Kater Oscar im New England Journal of Medicine und in dem Buch Oscar: Was uns ein Kater über das Leben und das Sterben lehrt. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wissenschaftliche Psychologie - auch für LAIEN! Von baumhaus Es wird eine Auswahl für klassische alltagspsychologische Themen aus dem Bereich der Sozialpsychologie behandelt. Dank einem ausgesprochen gelungenen Verhältnis von wissenschaftlicher Sprache und Alltagssprache ist das Buch definitiv auch für Laien geeignet. Im Anhang findet sich jede genannte Studie, so daß man auch das original Paper des Experiments finden kann. Jedes Problem wird auf maximal 8 Seiten beschrieben somit die perfekte Bettlektüre! Ich habe es mit großer Freude gelesen! Ein perfektes Weihnachtsgeschenk für Menschen, die eh schon alles haben! Es werden folgende Themen behandelt: 1. Gesundheit im Alltag Ist Sex gut für die Gesundheit? JA, aber nur in einem gewissen Maße ;-) Einige Studien konnten beweisen, daß Sex unser Immunsystem erheblich stärkt, Vergnügen bereitet, entspannt und somit auch gegen Stress wirkt und sogar Krebserkrankungen vorbeugen kann. 2. Zufriedenheit mit dem eigenen Körper Finden sich Frauen wirklich zu dick? JA, auch diese Volkswahrheit wird in diesem Buch belegt. Frauen schätzen sich wirklich dicker ein, als sie wirklich sind, weshalb viele von ihnen abnehmen möchten. Hier werden Studien zur Selbstwahrnehmung und dem Umgang mit dem Delirium dargestellt. 3. Verhalten und Gesundheit Können Frauen Männern wirklich den Kopf verdrehen? JA, dies führt sogar dazu, daß Männer risikobereiter sind. Die Studie von Ronay von Hippel (2010) konnte belegen, daß Skateboarder bei dem Anblick einer attraktiven Frau schwierigere Tricks ausprobierten und weniger Anläufe abbrechen. 4. Umwelt und Gesundheit Warum macht es Sinn, Blumen an Kranke zu verschenken? Warum sind Ohropax in einem Krankenhaus unerlässlich? 5. Umgang mit Schmerz Hilft Fluchen wirklich? Warum fühlt man den Schmerz wenn sich jemand verletzt? 6. Placeboeffekt 7. Risikofaktoren und Prävention Warum trifft mich nur das Unglück? Warum gehen Männer nicht zur Krebsvorsorge? 8. Umgang mit Krankheit Warum sollte man auch bei einer schweren Krankheit den Kopf nicht hängen lassen? Wie kann man Mitmenschen am besten helfen, wenn es ihnen schlecht geht? 9. Soziale Unterstützung Warum hilft schon ein Foto des

Liebsten, dass es mir besser geht? Warum sollte man seine Gromutter regelmäßig besuchen? 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesundheitspsychologie in kleinen Happen für das breite Publikum Von Maryquant Das Buch Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen. Auswirkungen der Psyche auf die Gesundheit von Gustave-Nicolas Fischer und Virginie Dodeler möchte dem breiten Publikum Zugang zu wissenschaftlichen Untersuchungen im facettenreichen Bereich Psychologie ermöglichen. Das ist mit diesem Buch durchaus gelungen. Das Buch ist in 9 Themenbereiche unterteilt, zu denen dann verschiedenste Studien vorgestellt werden. Die Vorstellung der Studien erfolgt in kurzen, gut verständlichen Zusammenfassungen, in denen auf oft humorvolle Weise die wichtigsten gewonnenen Erkenntnisse resümiert werden. Die Zusammenfassungen mögen für Fachleute oft zu oberflächlich und etwas flapsig sein, für interessierte Laien ist diese Art jedoch stimmig. Wer mehr erfahren möchte, kann bei den Literaturangaben auf die Studien zugreifen und sich mit den Originalergebnissen auseinandersetzen. Insgesamt ist das Buch sehr übersichtlich und logisch aufgebaut. Die Inhalte sind sehr gut verständlich formuliert und die Lektüre des Buches ist sowohl interessant als auch unterhaltsam.

Kurzbeschreibung Da es wohl kaum jemanden gibt, der nicht gesund sein und sich wohlfühlen möchte, sind Wellness, Gesundheit wie auch das Verständnis von Faktoren, die uns krank machen, von entscheidender Bedeutung. Gustave Nicolas Fischer und Virginie Dodeler stellen die wichtigsten 100 Aha-Experimente auf diesem Gebiet kurzweilig und anschaulich dar. Durch die daraus resultierenden erstaunlichen Entdeckungen wird jeder Leser den Einfluss der Psyche auf die Gesundheit noch besser verstehen. Dazu gibt es praktische Lösungsansätze zur Begleitung auf dem Weg zum physischen Wohlbefinden. Buchrückseite Was heißt eigentlich 'gesund sein'? Wenn es der Seele gut geht, so hat dies auch positive Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden. Gustave-Nicolas Fischer und Virginie Dodeler stellen die wichtigsten 100 Aha-Experimente auf diesem Gebiet kurzweilig und anschaulich dar. Durch die daraus resultierenden erstaunlichen Entdeckungen wird jeder Leser den Einfluss der Psyche auf die Gesundheit noch besser verstehen. Dazu gibt es praktische Lösungsansätze zur Begleitung auf dem Weg zum physischen Wohlbefinden. über den Autor und weitere Mitwirkende Gustave-Nicolas Fischer war zunächst als Psychologe, Berater und Leiter der Abteilung für Sozialwissenschaften in einem Unternehmen in Straburg tätig. Dann setzte er seine Karriere zunächst als außerordentlicher Professor für Sozialpsychologie an der Universität von Lausanne, später als Professor für Sozialpsychologie an der Universität Metz fort. Virginie Dodeler, lehrt und forscht als Doktorandin an der Universität Rennes 2.