Täuber, Marcus
Gedanken als Medizin

Leseprobe

Gedanken als Medizin
von Täuber, Marcus
Herausgeber: Goldegg Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b26130

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Dr. Marcus Täuber

GEDANKEN ALS MEDIZIN

Neueste Ergebnisse vom bekannten Mentaltrainer

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren

GOLDEGG

Dr. Marcus Täuber

GEDANKEN ALS MEDIZIN

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren

*** PRESSEEXEMPLAR ***
(c) Goldegg Verlag GmbH

GOLDEGG VERLAG

Bildrechte Autorenfoto: Foto Weinwurm
Covermotiv: Anastasiia Kucherenko/shutterstock
Bildrechte Umschlag: Alexandra Schepelmann | schepelmann.at
Lektorat: Marieke Kühne

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autoren und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autoren ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autoren wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

*** PRESSEEXEMPLAR ***
(c) Goldegg Verlag GmbH

ISBN: 978-3-99060-152–5

© 2020 Goldegg Verlag GmbH
Friedrichstraße 191 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommsengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Lektorat: Marieke Kühne
Printed in the EU

Dieses Buch ist für Verena, die mein Leben jeden Tag von Neuem bereichert.

Mit einer speziellen Botschaft des Dalai Lama:

If you are serious about your health, think and take most concern for your peace of mind. That's very, very important.

Ich bedanke mich bei seiner Heiligkeit, dem XIV. Dalai Lama, dafür, dass er dieses Buch mit einer wichtigen Botschaft an alle Leserinnen und Leser unterstützt. In diesem Buch werde ich zeigen, wie unsere Gedanken und unser Mindset aus neurowissenschaftlicher Sicht den Weg zu einem gesünderen Leben weisen.

*** PRESSEEXEMPLAR ***
(c) Goldegg Verlag GmbH

Inhaltsverzeichnis

Gedanken als Medizin 9

Der Blick in die Blackbox 15
Was ein Roboterarm über die Psyche verrät 15
Gesundheit ist auch für die Evolution das höchste Gut 21
Wie das Unbewusste den Körper steuert 23

Der Feind im eigenen Kopf 29
Die drei Ebenen psychischer Belastungen 29
Die Achsen des Bösen 32
Wenn die Psyche krank macht 35

Die Wissenschaft gesunder Gedanken 45
Die Macht von Entspannung und Meditation 45
Warum wir Nonnen lieben 61
Der große Bluff 71

Wer heilt, hat nicht immer recht 88
Wahrheit oder Irrtum – hätten Sie es gewusst? 88
Ihr Gehirn ist Ihr Guru 101
Die Kraft der Vorstellung 107

Doppelt heilt besser 116
Mentale Erfolgsstrategien gegen chronische Erkrankungen 116
Die GAM-Meditation zur Aktivierung mentaler Selbstheilung 140
Das Ganze und seine Teile 154

Anhang 171
Quellenverzeichnis 171

*** PRESSEEXEMPLAR ***
(c) Goldegg Verlag GmbH

Gedanken als Medizin

Kennen Sie das, wenn das Auto in die Jahre kommt und die Werkstatt-Termine immer teurer werden, der TÜV zur Zitterpartie wird? Mit Ende dreißig war mein Körper in einem vergleichbaren Zustand. Biologisch betrachtet fühlte ich mich noch lange nicht zum alten Eisen gehörig und glücklicherweise hatte ich auch keine lebensbedrohende Diagnose. Allerdings war ich physisch an allen Ecken und Enden eine Baustelle. Pollen- und Lebensmittelallergien, Fruktoseintoleranz, Reizdarm, Restless-Legs-Syndrom, Rückenschmerzen, Schulterverspannungen – die Liste las sich wie das Who is who der Zivilisationskrankheiten. Dann, eines Tages, pfiff es plötzlich ganz unangenehm in meinem rechten Innenohr – Tinnitus! Und meine erste Reaktion war geprägt von Angst und Ärger: »Hoffentlich geht das wieder weg!« Doch gleich danach tauchte die Frage auf: »Kann ich das, was ich bisher über Gehirn und Geist gelernt habe, hier anwenden?«

Es begann mit der Hirnforschung. Ich habe in Wien und Regensburg Biologie und Philosophie studiert und dann als promovierter Neurobiologe in Zürich bei einem der führenden Experten zur Neurobiologie der Angst geforscht. Die große Frage hinter meinem wissenschaftlichen Arbeiten ist: Wie steuert das Gehirn unsere Physiologie und unser Verhalten? Und welchen Nutzen können wir daraus für ein besseres Leben gewinnen? Der letzte Satz hat mich im Jahr 2003 den Schritt von der Hochschule in die pharmazeutische Industrie vollziehen lassen, denn nur mit geeigneten Werkzeu-

*** PRESSEEXEMPLAR ***
(c) Goldegg Verlag GmbH

gen an der Hand kann die Medizin Krankheiten lindern, stoppen und sogar Leben retten. Wissenschaftlich betrachtet war diese neue Welt ungeheuer spannend. Denn es drehte sich auf einmal alles um Studien, in denen ein Wirkstoff sich gegenüber einer Kontrollgruppe, dem sogenannten Placebo-Arm, behaupten muss. Die faszinierende Beobachtung: Ein guter Teil der Patienten reagiert auf diese Placebos, also Zuckerpillen oder Kochsalzlösungen, als wäre es ein wirksames Arzneimittel – alles Einbildung, dachte ich zunächst. Wer weiß, ob die Patienten wirklich so krank waren, wer weiß, ob sie nachher wirklich gesundet sind. Man kann sich viel einreden. Doch der genauere Forscherblick zeigte: Physiologisch ist eine Veränderung messbar – im Gehirn, im Körper und ebenda, wo der Effekt zur Verbesserung führte. Ein paar Jahre habe ich dieses Kuriosum als »Entspannungsphänomen« ad acta gelegt. In der Erwartung, dass es einem bald besser geht, kommt es zu einer Beruhigung des Körpers und es werden körpereigene Schmerzmittel und Wohlfühl-Stoffe produziert, so meine Vermutung.

Ab dem Jahr 2007 stieß ich immer wieder auf Forschungsergebnisse aus den USA, die mein Weltbild ins Wanken brachten und schlussendlich aus den Angeln hoben. Im Buch werden uns diese erstaunlichen Studien noch begegnen. Sie zeigen, dass es um weit mehr geht als darum, sich mit positiven Gedanken zu entspannen und mit negativen Grübeleien zu stressen. In manchen Fällen kann der Inhalt der Gedanken die Physiologie verändern. Mit anderen Worten: Was sich das Gehirn denkt, versucht es im Körper auch umzusetzen.

Mich hat dieses Phänomen so fasziniert, dass ich begann, eine Ausbildung nach der anderen zu machen, zum Beispiel in den Bereichen Mentaltraining, Hypnose, positive Psychologie und Meditation. Weil ich mehr über ganzheitliche Gesundheitskonzepte lernen wollte, machte ich auch eine Ausbildung im Bereich der Traditionellen Chinesischen

*** PRESSEEXEMPLAR ***
(c) Goldegg Verlag GmbH

Medizin. So manches, was mir dort begegnete, war völliger Humbug. Anderes war wissenschaftlich fundiert und somit ein wirksamer Ansatz. Manche Nacht wurde zum Tag, umringt von einer leer gegessenen Pizzaschachtel, einer Wasserflasche und Kaffee aus einer großen Kanne, um das Sinnvolle aus all diesen Erkenntnissen herauszufiltern, mit wissenschaftlichen Datenbanken abzugleichen und in der Praxis mit Klientinnen zu optimieren. Aus diesen Tüfteleien sind mentale Erfolgsstrategien entstanden und mit ihnen das Institut für mentale Erfolgsstrategien als Adresse für hochwertige Ausbildungen, Keynotes und Trainings.

Wissen weiterzugeben ist für mich Leidenschaft, nicht nur in der direkten Arbeit mit einzelnen Menschen, sondern auch in Büchern, Ausbildungen und Vorträgen. Der Weg aus der Uni über die Medikamentenstudien hin zu diesem Konzept erwies sich als außerordentlicher Glücksfall. Mehr noch, als im Labor zu stehen und Daten zu sammeln, fasziniert es mich, Erkenntnisse in einen großen Zusammenhang zu stellen und mit anderen Menschen zu teilen. Mein Motto: (Neuro-)Wissen ist Macht!

Als mich das nervige Geräusch im Ohr heimsuchte, das medizinisch betrachtet ein Fehler im Gehirn und nicht im Hörorgan war, konzipierte ich gerade Inhalte für ein neues Seminar. Und es schoss durch meinen Kopf: »Mach doch genau das, was du unterrichtest!« Es war der Startschuss dafür, meine Ideen in Form eines mentalen Trainings an mir selbst anzuwenden.

Der Tinnitus verschwand – kam wieder – verschwand – kam wieder – verschwand – kam wieder. Aber jedes Mal, wenn er wiederkam, war er ein wenig leiser und blieb etwas kürzer, bis er nach einigen Wochen ganz ausblieb. Welche Techniken ich angewandt habe und warum sie funktioniert haben, verrate ich in diesem Buch.

Mentales Training und Meditation wurden mittlerweile

*** PRESSEEXEMPLAR (c) Goldegg Verlag GmbH ***

zu meinen täglichen Begleitern. Dass die Dinge nicht immer so einfach sind, wie sie angepriesen werden, musste ich am eigenen Leib erfahren. Meditation ist so ein Fall – sie gilt im Internet als Allheilmittel ohne Nebenwirkungen. Bei mir dauerte es rund vier Wochen, um in einer fünfzehnminütigen täglichen Meditation richtig abtauchen zu können. Allerdings stellte sich ein starkes Körpergefühl ein, eine Art intensives Kribbeln im Brust- und Bauchbereich, gepaart mit innerer Unruhe, während es sich anfühlte, als hätte mich jemand in Watte gepackt. Es kamen auch Gefühle hoch, die ich nicht zuordnen konnte.

Erst die Auseinandersetzung mit diesen Empfindungen, das Erlernen der Fähigkeit, sie auszuhalten und richtig zu kanalisieren, hat mich in ein tieferes Wohlbefinden geführt und mir dabei geholfen, meditative Entspannung als wertvolle Energiequelle für den Alltag zu nutzen. Ohne mein Wissen als Mentaltrainer wäre ich allerdings auf verlorenem Posten gestanden und hätte die tägliche Meditation vermutlich aufgegeben.

Heute spüre ich so viel mentale Stärke, Lebensqualität und Zufriedenheit wie noch nie zuvor. Auch die körperliche Bilanz kann sich sehen lassen: Meine Rückenschmerzen haben sich in Luft aufgelöst, die Beine zappeln abends nicht mehr, ich kann wieder essen, was ich möchte, und erfreue mich an dauerhafter Ruhe im Ohr.

Dieses Buch kombiniert den strengen Blick des Wissenschaftlers mit meinen eigenen Erfahrungen sowie denen meiner Klientinnen und Klienten der letzten Jahre. Es enthält also geprüfte Aussagen mit wissenschaftlicher Fundierung und praktischer Erfahrung, ohne in Humbug oder den pseudowissenschaftlichen Missbrauch der Quantenphysik abzudriften.

Das Risiko eines solchen Ansinnens ist mir bewusst: Für die Hochschulprofessoren gehe ich mit meinen Thesen

*** PRESSEEXEMPLAR ***
(c) Goldegg Verlag GmbH

eventuell zu weit, die Wörter »Gedanke« und »Selbstheilung« gelten oft als unseriös und könnten meinem Image als Neurobiologe schaden. Manche aus meinem Bekanntenkreis haben mir daher abgeraten, überhaupt in dieses Wespennest zu stechen. Und für die Fans der Autoren, die Bestellungen beim Universum und die Kraft der Selbstheilung propagieren, bin ich als jemand, der aus der pharmazeutischen Industrie kommt und selbst Anhänger evidenzbasierter Medizin ist, möglicherweise zu wenig auf ihrer Wellenlänge. Aber ich denke, die Offenheit, über den Tellerrand zu blicken, und die Verbindung zweier unterschiedlicher Sichtweisen kann etwas Neues entstehen lassen und somit für beide Seite bereichernd sein. Es ist an der Zeit, die Phänomene der Selbstheilung wie auch mentales Training als gesundheitsfördernde Strategien aus dem esoterischen Eck zu holen und die Prinzipien dahinter allen zugänglich zu machen.

Für die jüngeren Ärztinnen und Psychologinnen ist Psychosomatik bzw. die Mind-Body-Connection mittlerweile kein Hokuspokus mehr, sondern Teil der fachlichen Ausbildung. Stress ist ungesund – so könnte man dieses Wissen als grobe Formel zusammenfassen. Ein echtes Verständnis dessen, was »Psychosomatik« tatsächlich bedeutet, stellt das aber noch nicht dar. Denn es geht um weit mehr als den Zusammenhang zwischen Stress und Krankheiten. Es geht auch nicht nur darum, die Psyche zum Täter zu machen, wenn die Medizin im Dunkeln tappt. Wenn Ärzte meinen, Symptome wären psychosomatisch, nur weil sie am Röntgenbild oder im Blut nichts finden, ist das eine völlig falsche Vorstellung von Psychosomatik. Jedes Symptom, jede Krankheit hat sowohl eine physische als auch eine psychische Komponente, weil beide untrennbar ineinander verwoben sind. Es ist also sinnvoll, beide Bereiche genau zu untersuchen.

Dieses Buch enthüllt Ergebnisse, die viel aufregender und radikaler sind, als man es vor einigen Jahren noch ver-

*** PRESSEEXEMPLAR ***
(c) Goldegg Verlag GmbH

mutet hätte: Alles ist Psychosomatik! Und es geht um weit mehr als um positive und negative Gedanken oder um Entspannung und Stress.

Ich werde Ihnen Erkenntnisse aus der Forschung präsentieren, die bahnbrechend und neu sind und zu einem revolutionären Verständnis der Mind-Body-Medicine führen. Das Konzept dahinter nenne ich: *Brain over body!* Es bedeutet, dass Sie mit Ihrem Gehirn, also über Ihre Gedanken, die Physiologie des Körpers steuern und verändern und so Gedanken ganz gezielt als Medizin einsetzen können.

Wichtig: Die Inhalte dieses Buches stellen weder eine Diagnose noch eine Therapie dar. Sie ersetzen weder Ärztin noch Therapeutin, sondern informieren über ergänzende Selbsthilfestrategien. Klären Sie bitte jeden Schritt mit Ihrem behandelten Arzt oder Therapeuten ab!

*** PRESSEEXEMPLAR ***
(c) Goldegg Verlag GmbH

Täuber, Marcus

Gedanken als Medizin

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren. Hilfe zur Selbsthilfe mit Erkenntnissen aus Wissenschaft & Mentaltraining

184 Seiten, geb.
erschienen 2020

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de