

## Der Synapse-Buchtipp: «Die Selbstheilung aktivieren»

Wie oft haben Sie sich schon in den Finger geschnitten? Schauen Sie sich Ihre Finger an: Ausser bei sehr tiefen Schnitten sind nicht einmal Narben zurückgeblieben. Diese Selbstheilungskraft unseres Körpers erachten wir in der Regel als ganz normal. Aber wo hören diese Selbstheilungskräfte auf? Wo sind ihnen Grenzen gesetzt? Wer oder was setzt diese Grenzen? Und was können wir tun, um unsere Selbstheilungskräfte ordentlich anzukurbeln?

Der neue Beobachter-Ratgeber «Die Selbstheilung aktivieren» zeigt, wie man die Gesundheit bewahren kann. Die erfahrene Patientencoachin und Psychologin Delia Schreiber ermutigt dazu, die Selbstheilungskräfte vorsorglich oder bei Krankheit gezielt anzukurbeln.

Heilung kann sowohl von aussen – durch den Arzt, die Medikamente – als auch von innen stattfinden. Eine gute Arzt-Patienten-Beziehung ist deshalb sehr wichtig für den Prozess der Heilung. Die Autorin belegt anhand verschiedener Erkenntnisse aus Hirnforschung, Biochemie, Epigenetik etc., dass jeder Mensch in der Lage ist, neue Impulse aufzunehmen und innere Kräfte zu aktivieren. Delia Schreiber zeigt aber auch die Grenzen der Selbstheilung auf und lässt Mediziner zu Wort kommen.



«Die Selbstheilung aktivieren – Die Kraft des inneren Arztes», Edition Beobachter, 216 Seiten, Klappenbroschur, Fr. 36.–. 1. Auflage, April 2016. ISBN 978-3-85569-799-1 ([www.beobachter.ch/buchshop](http://www.beobachter.ch/buchshop))