

Erscheint am 10.07.2027
220 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.5
ISBN: 978-3-7495-0853-2

Birgit Langebartels, Georg Langebartels

Starkes Herz - Mit Medizin und Psychologie Herzgesundheit neu verstehen

Wenn Herz und Welt aus dem Takt geraten
• Einzigartige Doppelperspektive von Psychologin und Herzchirurg
• Medizinisches Wissen, psychologische Erkenntnisse und kulturpsychologische Einordnung
• Mit Reflexionsfragen, Übungen und praktischen Impulsen für den Alltag

Unser Herz ist weit mehr als eine Pumpe: Es reagiert auf Stress, verarbeitet Emotionen, wird von unseren Erfahrungen geprägt und steht in ständigem Austausch mit unserer Psyche.
Doch wie genau beeinflussen Gedanken, Gefühle und Lebensstil die Gesundheit dieses zentralen Organs in unserer heutigen Zeit?
Dieses Buch verbindet fundiertes medizinisches Wissen mit tiefgehenden psychologischen Erkenntnissen und kulturpsychologischen Perspektiven – verständlich und alltagsnah.
Die Autor:innen, eine Psychologin und ein Herzchirurg, zeigen, wie Herz, Psyche und Lebenswelt zusammenwirken und warum die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts auch zu Herausforderungen für unsere Herzgesundheit geworden sind.
Anhand anschaulicher Beispiele aus Klinik, Forschung und Alltag eröffnen sie einen überraschenden Blick auf die enge Verbindung von Körper, Seele und Lebensführung.
Dabei wird deutlich: Herzgesundheit ist nicht nur eine Frage von Ernährung, Bewegung oder medizinischer Vorsorge. Sie beginnt dort, wo wir verstehen, wie wir leben, fühlen, denken und mit den Anforderungen unserer Zeit umgehen.

Zielgruppe
Für alle, die ihr Herz nicht nur schlagen hören, sondern verstehen

möchten.

Autorenprofil

Birgit Langebartels

Birgit Langebartels ist Diplom-Psychologin, Gründerin des Forschungs- und Beratungsunternehmens b.forscht sowie der Beratungsfirma mediccoach. Sie forscht tiefenpsychologisch zu psychologischen Prozessen und kulturellen Mustern in Gesellschaft, Kultur und Konsum – mit Schwerpunkten auf Familie, Frauen, Gesundheit und Lebensphasen.

Georg Langebartels

Dr. Georg Langebartels ist Herzchirurg und Intensivmediziner sowie Gründer der Beratungsfirma mediccoach. Seine aktuellen Schwerpunkte liegen an der Schnittstelle von Medizin, Intensivmedizin, klinischen Prozessen und digitaler Transformation. 2022 erhielt er den Deutschen Change Award 2022 (Initiative Change Management im Gesundheitswesen).