

„Dieses Buch ist visionär und kann die Neurowissenschaften auf den Kopf stellen.“



Dr. Ingo Rudolf

Meine persönliche Empfehlung

Liebe Leserinnen und Leser

Dieses Buch ist visionär und kann die Neurowissenschaften auf den Kopf stellen. Donna Jackson Nakazawa nimmt uns mit auf eine spannende Reise in die Tiefen unseres Gehirns. Jahrelang wurde der Hauptakteur in ihrem Buch, die sogenannten Mikrogliazellen, von der Wissenschaft links liegen gelassen. Sie waren winzig und langweilig. Zellen, die den „Müll rausbringen“.

Die Autorin stellt uns die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, in gut verständlicher Sprache, über diese doch außergewöhnliche Zellpopulation vor. So verhalten sie sich wie „Freunde“, indem sie Nervenzellen reparieren oder entsorgen und jeden Abschnitt des Gehirns überwachen. Sobald sie aber schlechte Nachrichten, wie z.B. Stress oder Umweltgifte, vom Körper erhalten, werden sie zu „Feinden“ und greifen unser Gehirn an. So scheint diese überschießende Immunantwort ein Katalysator zu sein für verschiedenste Störungsbilder und Erkrankungen aus Psychiatrie und Neurologie.

Dieses Buch vermittelt bahnbrechende Informationen über mögliche neue diagnostische und therapeutische Strategien bei der Alzheimer-Demenz, Depression, Angst- und Zwangsstörungen.

Aber auch bei anderen Autoimmunerkrankungen wie z.B. Multiple Sklerose, Lupus erythematoses oder Sklerodermie scheinen sich die Zellen in zerstörerische Feinde zu verwandeln. Faszinierend erläutert die Autorin, auch an vielen Fallbeispielen, das Zusammenspiel der Mikroglia und dem körperlichen Immunsystem. So zeigen sich positive Auswirkungen beim Fasten, Neurofeedback oder Achtsamkeitstraining. Sie stellt neueste apparative Therapiemethoden wie transkranielle Magnetstimulation, Gamma-Oszillation oder Vagustraining vor und bringt uns auf den neuesten Forschungsstand. Ein unbedingtes „Muss“ sowohl für interessierte Laien als auch für Mediziner!

Dr. Ingo Rudolf

