



**Prof. Albrecht Hempel**  
**Gesundheit ist (auch) Gefühlssache.**  
**Wie ich als Herzmediziner**  
**die Heilkraft der Emotionen entdeckte**  
224 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag  
ISBN 978-3-89883-949-5  
€ 22,99 (D) / € 23,70 (A)  
ZS Verlag  
**ET: Oktober 2019**



**Wie beeinflussen Gefühle unsere Gesundheit?**  
**Ein renommierter Schulmediziner stellt Emotionen**  
**in den Mittelpunkt seiner Diagnose und Therapie.**

**Mit vielen verblüffenden Praxisbeispielen und Tipps,**  
**wie gute Gefühle zu einem gesunden und erfüllten Leben verhelfen.**

Gefühle haben in der klassischen Schulmedizin keinen guten Ruf: Man kann sich nicht auf sie verlassen, sie sind zu wenig konkret und jeder fühlt anders. Deswegen scheint es sachdienlich, sich an Messwerte und naturwissenschaftlich verifizierbare Erkenntnisse zu halten. Doch Prof. Hempel ist in seinem Praxisalltag zu völlig anderen Ergebnissen gekommen. Aus seiner Sicht wird die Bedeutung unserer Gefühle dafür, ob wir gesund oder krank sind, unterschätzt.

**Der Schlüssel zur Selbstheilung ist der positive Umgang mit seinen Gefühlen.**

Der Kardiologe und ganzheitliche Mediziner zeigt, was Gefühle sind, woran wir sie erkennen, warum und wie sie entstehen und wann und in welchem Maße wir auf sie hören können. Unsere Gefühle funktionieren nach bestimmten Prinzipien und sind daher steuerbar. Deshalb – und das ist die gute Nachricht – können wir selbst sehr viel dafür tun, aus einer passiven "Opferrolle" in ein kraftvolles, gesundes und glückliches Leben hineinzuwachsen. Gerade schwierige Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut spielen in diesem Prozess eine wichtige Rolle. Wir sollten sie nicht verdrängen, sondern können lernen, sie zu verstehen und ins Positive umzuwandeln. Wir können unsere Gefühle so "erziehen", dass aus unangenehmen und krank machenden Gefühlen heilende Gefühle entstehen.

**Für Betroffene von psychosomatischen Beschwerden und alle, die die Dimension von Gefühlen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit verstehen wollen.**



Prof. Dr. med. Albrecht Hempel ist Internist, Kardiologe und langjähriger Hochschullehrer an der Charité. 2013 wechselte er an die Steinbeis-Hochschule zu Berlin als Leiter des Bereichs »Integrative medizinische Wissenschaften« und gründete 2006 das Zentrum für Energie- und Umweltmedizin in Sachsen, wo er als Spezialist für Herz-Kreislauf-Erkrankungen schulmedizinisches Wissen mit ganzheitlichen Methoden verbindet. Prof. Hempel beschäftigt sich seit mehr als zehn Jahren mit der Bedeutung von Gefühlen für die Heilungsprozesse seiner Patienten.

© privat

**Corinna Schindler \* Pressebüro \* Franziskanerstraße 18 \* 81669 München**  
**Tel: (089) 44 880 40 \* Fax: (089) 48 00 28 09 \* [das-freelance-team@t-online.de](mailto:das-freelance-team@t-online.de)**