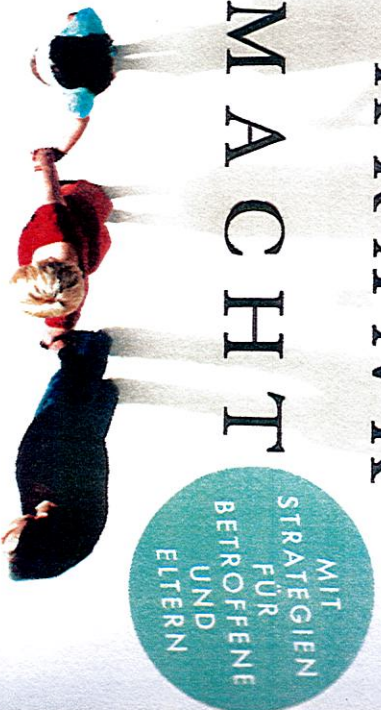


Donna Jackson Nakazawa

# WENN DIE KINDHEIT KRANK MACHT



FRÜHE SEELISCHE VERLETZUNGEN -  
die wahre Ursache für Übergewicht,  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Co.

GOLDMANN

## »EIN BUCH... WIE EINE MEDIZIN«

*Jack Kornfield*

Kann eine kalte Kindheit körperlich krank machen? Neueste Studien belegen, dass Erkrankungen wie Krebs, Rheuma oder Herz-Kreislaufleiden häufig Folgen von frühkindlichen Traumata sind. Der Mechanismus ist komplex: Seelische Dauerbelastung löst Entzündungsprozesse im Gehirn aus, die Veränderungen im körperlichen Stresssystem schädigen das Immunsystem. Doch dieser Prozess lässt sich stoppen – selbst im Erwachsenenalter. Die renommierte Gesundheitsexpertin Donna Jackson Nakazawa hat ein hochwirksames Resilienz-Programm entwickelt. Zentrale Elemente sind Achtsamkeitsübungen sowie Techniken zum Umgang mit Traumata. So gelingt es, die schwere biologische Hypothek zu tilgen und ein selbstbestimmtes, gesundes Leben zu führen.

Deutsche Erstausgabe  
Übersetzt von Andrea Panster

