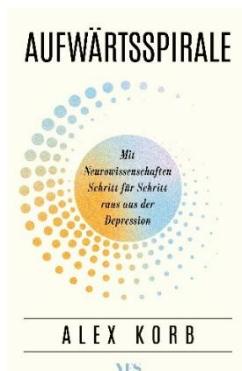


Presseinformation



Alex Korb: Aufwärtsspirale

Mit Neurowissenschaften Schritt für Schritt raus aus der Depression

Originaltitel: *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression, One Small Change at a Time* (2025)

Aus dem amerikanischen Englisch von Marion Zerbst

288 Seiten | Softcover

ISBN: 978-3-96905-418-5

€ 18,00 [D] | € 18,60 [A]

Auch als E-Book.

Erscheinungstermin: 24. Februar 2026 bei Yes Publishing

- Der US-Bestseller mit **über 175.000 verkauften Exemplaren** auf dem neuesten Stand der Forschung
- Aktualisiert um **neue Studien** zu Social Media, Smartphone-Nutzung und mentaler Gesundheit im digitalen Alltag
- **Neurowissenschaftlich fundierte, alltagstaugliche Strategien**, um die Hirnchemie zu verändern und Depressionen zu überwinden
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Selbsthilfe

Depressionen können sich wie eine Abwärtsspirale anfühlen, die Betroffene in einen Strudel aus Traurigkeit, Müdigkeit und Apathie herabziehen. Neurowissenschaftler Dr. Alex Korb beschreibt die komplizierten Gehirnprozesse, die Depressionen verursachen, und bietet einen praktischen und wirkungsvollen Ansatz, um wieder gesund zu werden. Er zeigt, wie viele kleine, bewusste Veränderungen im Alltag die Aktivität und Chemie des Gehirns positiv verändern können. So entsteht Schritt für Schritt ein Weg aus der Negativspirale zurück in Richtung Lebensfreude.

Ob Bewegung, Schlaf, soziale Beziehungen oder Entscheidungsverhalten: Korb erklärt anschaulich, wie Emotionen, Gewohnheiten und Hirnchemie zusammenhängen und welche konkreten Maßnahmen spürbare Wirkung zeigen.

Diese vollständig überarbeitete Neuausgabe zum zehnjährigen Jubiläum des Ratgeber-Bestsellers enthält neueste Forschungsergebnisse und geht auf den Einfluss von sozialen Medien, Smartphones und digitaler Überreizung auf die mentale Gesundheit ein.

Der Autor



Dr. Alex Korb ist Neurowissenschaftler mit über 20 Jahren Erfahrung in der Erforschung von Gehirn und mentaler Gesundheit. Er studierte an der Brown University und promovierte an der University of California, Los Angeles (UCLA), wo er heute als Assistentenprofessor in der Abteilung für Psychiatrie tätig ist. Seine Forschung verbindet aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaft mit praktischen Ansätzen für mehr seelisches Wohlbefinden. Neben seiner wissenschaftlichen Tätigkeit ist Korb als Speaker, Coach und Berater für Persönlichkeitsentwicklung aktiv. Seine Vorträge, Workshops und Coachings finden international große Resonanz.