



Dr. med. Ute Braun-Munzinger

Lange leben, ohne alt zu werden

Gesund und aktiv bis ins hohe Alter –
das können Sie selbst tun

ca. 160 Seiten, ca. 20 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2932-5

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheint am: 31.08.2020

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Was kann man tun, um bis ins hohe Alter gesund, beweglich und leistungsfähig zu bleiben? Dr. med. Ute Braun-Munzinger rät zu einer gesunden Ernährung und zur Abkehr von negativen Lebensgewohnheiten wie Rauchen, wenig Bewegung und Alkoholkonsum. Allerdings müssen für ein langes Leben in Gesundheit viele Funktionen des Körpers ineinandergreifen: von den Muskeln und Herzklappen über Hormone bis hin zu Steuerungsimpulsen aus Hirn oder Darm. Ute Braun-Munzinger hat wissenschaftliche Erkenntnisse und Tipps zusammengestellt und in Maßnahmen gegossen, die jeder ohne großen Aufwand durchführen kann.

Aus dem Inhalt:

- Wie Ernährung uns gesund erhält
- Vitamine, Spurenelemente und andere Stoffe
- Den Körper entlasten
- Darmgesundheit
- Gefährliches Übergewicht
- Epigenetik
- Positive Gedanken und Entspannung
- Ein gut funktionierendes Gehirn

Die Autorin

Dr. med. Ute Braun-Munzinger studierte Medizin in Hamburg und Heidelberg und promovierte an der Universität Heidelberg zum Thema Brustkrebs. Seit 1993 ist sie als Allgemeinmedizinerin in einer eigenen Praxis tätig und bildet sich regelmäßig im Bereich der Präventivmedizin weiter – sowohl schul- als auch komplementärmedizinisch. Die Gesundheitsvorsorge nimmt heute einen großen Teil ihrer Praxistätigkeit ein.



Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!