

17.10.2011 - 08:52 Uhr

## "Mehr vom Leben" - der neue Ratgeber mit 12 Anti-Aging-Strategien

Zürich (ots) -

Am 17. Oktober 2011 erscheint der praktische Ratgeber "Mehr vom Leben". Auf 175 Seiten werden wissenschaftlich fundierte Strategien rund um Bewegung, Entspannung, Ernährung und Körpermanagement präsentiert. Das neue Buch der Migros Fitnessparks richtet sich an Personen ab 25 Jahren - denn eine sinnvolle Anti-Aging-Prävention beginnt schon in jungen Jahren.

Frisch ab Presse erscheint am 17. Oktober 2011 der Ratgeber "Mehr vom Leben - 12 Anti-Aging-Strategien".

Die moderne Anti-Aging-Wissenschaft betont, dass die gesundheitliche Prävention die einzige gesicherte Massnahme ist, um den altersbedingten körperlichen Leistungseinbussen entgegenzuwirken. So belegen wissenschaftliche Erkenntnisse, dass 80 Prozent der möglichen Prävention durch die vier Faktoren Bewegung, Entspannung, Ernährung und Körpermanagement (persönliche Hygiene wie Schlaf, Sex, Sonne, Rauchen, Alkohol) sichergestellt werden kann.

Auf diesen vier Pfeilern baut das 175 Seiten starke Buch auf. Autor Dr. Karl J. Neeser, Gesundheitswissenschaftler und Anti-Aging-Experte, vermittelt wissenschaftliches Basiswissen verbunden mit konkreten Anleitungen (Dos und Don'ts) für die Umsetzung im Alltag.

Zwölf Buchkapitel zeigen auf, wie die körperliche und geistige Gesundheit positiv beeinflusst wird, um auch im Alter möglichst lange vital und gesund zu bleiben:

- Herz und Kreislauf - der Motor des Lebens - Knochen und Muskeln - keine Angst vor Osteoporose - Die Zelle - die kleinste Einheit des Lebens - Die Haut - der Spiegel des Alters - Gesunder Schlaf - der natürliche Jungbrunnen - Süsses Blut - und die bitteren Folgen - Hormone - die Kuriere der Lebenskraft - Sex ist Lebenselixier - Die grauen Zellen - wenn der Kopf den Geist aufgibt - Stress macht krank - Immunsystem - der Schlüssel zum Alter - Medizinische Check-ups - vorbeugen ist besser als heilen

Das Buch wird von den Migros Fitnessparks herausgegeben. Diese führten im Zeitraum von 2007 bis 2010 die Gesundheitspräventionskampagne "go" durch und beleuchteten alle drei Monate einen Schwerpunkt zum Thema Anti-Aging. Das neue Buch führt nun alle Schwerpunkte gesammelt auf und wird so zu einem praktischen Ratgeber für Gesundheit, Prävention und Anti-Aging.

Anti-Aging beginnt schon mit 25

Der neue Ratgeber richtet sich an Personen ab 25 Jahren - denn der Altersprozess setzt bereits in jungen Jahren ein. So erreichen die meisten Hormone im Alter von 20 Jahren ihre Höchstwerte; danach reduziert sich die Hormonproduktion - mit 50 Jahren beträgt der Hormonspiegel weniger als 50 Prozent der Höchstwerte.

Das Buch ist übersichtlich aufgemacht, enthält zahlreiche Grafiken und Bilder und stellt die Themen verständlich dar.

René Stocker, Projektleiter Prävention Migros Fitnessparks: "Der Ratgeber hat einen wissenschaftlichen Hintergrund und ist für den Alltag gedacht. Jeder kann seinen persönlichen Nutzen daraus ziehen und präventiv seine Gesundheit positiv beeinflussen."

Das Buch kann ab 17. Oktober 2011 in jedem Migros Fitnesspark der Deutschschweiz für 10 Franken bezogen werden. Ausserdem ist der Ratgeber auf [www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch) im Online-Shop bestellbar.

Mehr vom Leben - 12 Anti-Aging-Strategien, 2011 Karl J. Neeser Fr. 10.- Herausgeber: Migros Fitnessparks [www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

Kontakt:

Migros Fitnessparks  
Ariane Lang, Projektleitung PR  
Tel. +41 (0)44 277 27 67

ariane.lang@mgb.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100009791/100705914> abgerufen werden.