



## Presseinformation

---

Prof. Dr. Ingo Froböse, Dr. med. Matthias Riedl,  
Prof. Dr. Johannes Pantel, Anna Cavelius

### Fit im Alter

**Den Körper fit halten, geistig frisch bleiben, das Leben genießen**

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit  
Umfang: 160 Seiten, ca. 70 Fotos  
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur  
Preis 14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 sFr  
ISBN: 978-3-8338-6330-1  
Erscheinungstermin: Dezember 2017

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### Der erste ganzheitliche kompakte Ratgeber für Gesundheit und Fitness im Alter - von anerkannten Spezialisten

Es ist nie zu spät, etwas für seine Gesundheit zu tun! Mit diesem Ratgeber kann jeder effektiv sein körperliches und mentales Potenzial bis ins hohe Alter erhalten und verbessern. Vier Säulen aus Bewegung – auch für Späteinsteiger –, Ernährung, Gehirntraining und Anregungen für einen sozial aktiven Lebensstil bilden die Basis für persönliche Weiterentwicklung und eine hohe Lebensqualität im Alter. Ein kurzer Theorieteil führt in jedes Kapitel ein und zeigt, wie sich die unterschiedlichen Lebensstilaspekte positiv ergänzen. Anschaulich und Schritt für Schritt erklärte Trainingsprogramme von Prof. Dr. Ingo Froböse, 39 Genussrezepte von „Ernährungs-Docs“ Dr. med. Matthias Riedl und Mentalübungen von Prof. Dr. Johannes Pantel sowie Anregungen für ein aktives Miteinander und gesunde Beziehungen runden dieses umfassende Handbuch ab. So kann jeder seinen Körper fit halten, Verletzungen und Altersbeschwerden vorbeugen, die geistige Beweglichkeit erhalten, das Immunsystem unterstützen und dem Alter seinen Schrecken nehmen.

**Dr. med. Matthias Riedl** ist Ernährungsmediziner, Diabetologe, Buchautor sowie ärztlicher Leiter und Gründer des medicum Hamburg. Dieses betreut mit Ernährungsberatern, Psychotherapeuten, Diabetologen, Ernährungsmedizinern, Internisten, Kardiologen und Sportpädagogen alle Krankheitsbilder, die durch falsche Ernährung entstanden sind oder sich durch spezielle Kostformen therapieren lassen. Dr. Riedls Hauptgebiet ist die Diabetologie und die Ernährungsmedizin. Bekannt wurde er durch Fernsehauftritte, insbesondere als ERNÄHRUNGSDOC beim NDR und diverse Publikationen. Er ist im Vorstand des Bundes Deutscher Ernährungsmediziner. 2013 wurde er vom Focus in die Empfehlungsliste der Topmediziner aufgenommen.

**Prof. Dr. Ingo Froböse** ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, der weltweit größten Sporthochschule. Dort leitet er als Sportwissenschaftler mit dem Arbeitsschwerpunkt Gesundheitswissenschaften das Zentrum für Gesundheit. Sein Lehr- und Forschungsgebiet ist die Gesundheitsförderung, die Prävention und die Sporttherapie. Er ist wissenschaftlicher Berater zahlreicher gesetzlicher Krankenkassen und hält regelmäßig Vorträge zum Thema Fitness, Rücken und Gesundheit. Als einer der führenden Gesundheitsexperten in Deutschland berät er fast alle großen deutschen Magazine und ist auch im Fernsehen präsent. Bei GU hat er bereits einige erfolgreiche Titel geschrieben, u. a. „Das neue Rücken-Akutt-Training“, „Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip“, „Das Muskel-Workout“ und „Das Fitness-Minimalprogramm“.

**Prof. Dr. med. Johannes Pantel** ist Leiter des Arbeitsbereichs Altersmedizin mit Schwerpunkt Psychogeriatric und klinische Gerontologie der Universität Frankfurt. Er ist Verfasser zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen. Zuletzt veröffentlichte er das *Praxishandbuch Altersmedizin*.