



Presseinformation

Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

Warum Abstinenz die Gesundheit gefährdet und Sex vor Krebs schützt

Anti-Aging-Geheimnisse für Genussmenschen

Einzeltitel Gesundheit

Umfang: 160 Seiten

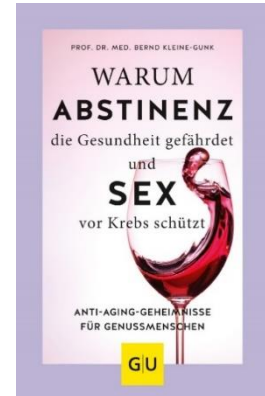
Format: 11,8 x 18,8 cm, Klappenbroschur

Preis: 10,99 € (D)/ 11,30 € (A)/ 15,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-6707-1

Erscheinungstermin: Oktober 2018

 Auch als eBook erhältlich.



„Gesundheit stellt sich nicht ein durch das rigide Befolgen eines gleichförmigen Lebensstils. Gesundheit entsteht vielmehr durch das Ausbalancieren gegensätzlicher Pole. Das Leben ist keine Gerade. Es ist eine Sinuskurve.“

(Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk)

Genießer leben länger: Überraschende Erkenntnisse vom Experten

Wie Sie gesund alt werden und dabei auch noch Spaß haben können, das erklärt der Anti-Aging-Mediziner Prof. Dr. med. Kleine-Gunk in seinem Ratgeber für Genussmenschen, **Warum Abstinenz die Gesundheit gefährdet und Sex vor Krebs schützt**. Dabei bedeutet Genussmensch zu sein nicht, jeden Tag Silvester zu feiern. Es geht vielmehr darum, die persönliche Genussfähigkeit zu steigern. Dafür eignet sich perfekt das Mittel der Gegensätze. Denn wir genießen oft intensiver, wenn wir vorher das Gegenteil erlebt haben. Das ist ein bekannter Effekt, den beispielsweise Fastende kennen. Generell findet Leben und Altwerden zwischen gegensätzlichen Polen statt wie Ruhe und Bewegung, Stress und Entspannung oder Kopf und Bauch. Das Geheimnis für ein gesünderes Leben ist nicht der Mittelweg, sondern das ausgewogene Hin- und Herpendeln zwischen diesen Polen. Prof. Kleine-Gunk spricht alle Faktoren und Themen an, die unser Leben ausmachen – wie Ernährung, Bewegung, Entspannung, Lust und Liebe, Schlaf – und zeigt, wo Maß halten sinnvoll ist und wo es sich zu übertreiben lohnt.

Dabei verpackt er aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse auf unterhaltsame Art, mit überraschenden Wendungen und Aha-Effekten. Und die entlastende Botschaft lautet: Genießer leben länger!

Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit dem Thema Anti-Aging. Im Jahr 2003 hat er das erste medizinische Fachbuch in Deutschland dazu herausgebracht. Seit 2009 ist er Präsident der German Society of Anti-Aging Medicine (GSAAM), einer Gesellschaft, die inzwischen mehr als 1200 Ärzte aller Fachbereiche als Mitglieder zählt. Darüber hinaus veranstaltet er national wie auch international regelmäßig Fortbildungen und Workshops im Bereich der Anti-Aging-Medizin und ist einer der führenden deutschsprachigen Vertreter dieses innovativen Forschungszweigs. Im Gräfe und Unzer Verlag ist bereits sein Buch „15 Jahre länger leben“ erschienen.