

## Kurztext

---

Prof. Dr. med Bernd Kleine-Gunk

### **Warum Abstinenz die Gesundheit gefährdet und Sex vor Krebs schützt**

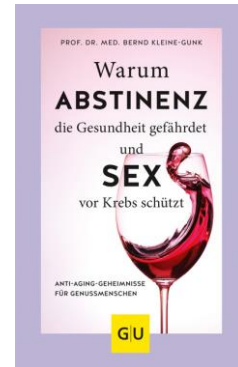
**Anti-Aging-Geheimnisse für Genussmenschen**

160 Seiten

Pappband

10,99 € (D) / 11,30 € (A) / 16,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6707-1



Wie Sie gesund alt werden und dabei auch noch Spaß haben können, das erklärt der renommierte Experte Prof. Dr. med. Kleine-Gunk in seinem neuesten Anti-Aging-Buch für Genussmenschen. 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. Der Autor verpackt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse auf extrem unterhaltsame Art, mit überraschenden Wendungen und Aha-Effekten. Und die entlastende Botschaft lautet: Genießer leben länger!