



Kurztext

Prof. Dr. med Bernd Kleine-Gunk

15 Jahre länger leben

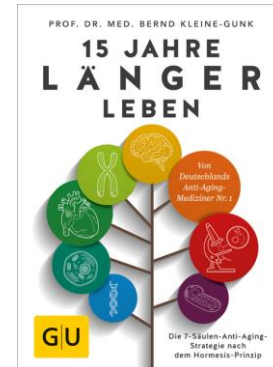
Die 7-Säulen-Anti-Aging-Strategie nach dem Hormesis-Prinzip

192 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 17,0 x 23,5 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5834-5



Ist Altern eine Krankheit? Diese Frage mag seltsam klingen, älter werden wir schließlich alle. Dennoch: Viele Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Krebs oder Osteoporose haben einen gemeinsamen, alles dominierenden Risikofaktor - die Zunahme des biologischen Lebensalters. Durch beachtliche Fortschritte in der Forschung lassen sich die Ursachen des Alterns inzwischen genau erklären. Wichtiger dabei ist jedoch: Diese Prozesse kann man heute schon gezielt beeinflussen. Prof. Dr. Kleine-Gunk beleuchtet die Ursachen, die Wirkung und vor allem die verschiedenen Mittel und Wege, wie das Altern von einem unausweichlichen Schicksal zu einem gestaltbaren Prozess wird. Im ersten Teil des Buches werden die 7 Säulen des Alterns für jeden verständlich erklärt. Im zweiten Teil geht es darum, wie der Alterungsprozess verschiedener Organsysteme verlangsamt werden kann. Zum Abschluss lässt uns der Autor noch einen Blick in die Zukunft werfen: An welchen unglaublichen Ideen arbeiten Forscher bereits? Auch das Schutzenzym Sirtuin wird beleuchtet, welches die Grundlage für die Sirtfood Diät bildet.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.