

## Kurztext

---

Prof. Dr. Ingo Froböse

### **Raus aus der Tablettenfalle!**

**Das Erfolgsprogramm für ein Leben ohne Pillen & Co.**

272 Seiten

Nicht definiert

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 25,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6960-0



Mit steigendem Lebensalter schlucken die meisten Menschen heute zunehmend mehr Pillen - mit 60 Jahren häufig fünf verschiedene täglich. Einstiegsdrogen sind oft Blutdrucksenker, Betablocker oder Medikamente wegen drohender Diabetes. Das Problem: Viele sind eigentlich unnötig, aber alle haben Nebenwirkungen, gegen die dann oft ein weiteres Medikament genommen wird – ein klassischer Teufelskreis beginnt. In diesem populärwissenschaftlich, unterhaltsam und spannend geschriebenen Buch zeigt Ihnen Prof. Dr. Ingo Froböse, einer der führenden deutschen Gesundheitsexperten, wie Sie aus der Spirale heraus – oder noch besser, gar nicht hineinkommen. Sie erfahren, was Menschen krank macht und was sie gesund erhält - und, wie Sie Ihre Ressourcen heben können. Als Alternative zu den verbreitetsten Medikamentengruppen erhalten Sie klare, wissenschaftlich geprüfte Empfehlungen und Ratschläge, wie Sie mit einem natürlichen, aktiven und bewegten Lebensstil Ihre Lebensqualität erhalten und steigern – und meist bis ins hohe Alter pillenfrei leben können.