



Presseinformation

Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

15 Jahre länger leben

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

192 Seiten

Format: 17 x 23,5 cm. Klappenbroschur

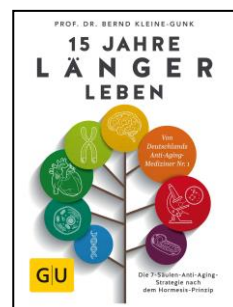
80 Fotos

19,99 € (D) / € 20,60 (A) / 26,90 sFr

ISBN 978-3-8338-5834-5

Erscheinungstermin: 2. März 2017

 Auch als
eBook
erhältlich.



15 gesunde Jahre extra!

Die ewige Jugend als Behandlungsziel der Anti-Aging-Medizin ist bewiesener Maßen Vergangenheit. Der neue Ansatz liegt darin, gesund zu altern und den eigenen Alterungsprozess bewusst zu steuern – Präventivmedizin statt Reparaturmedizin also. „Mit Hundert munter in die Kiste“ ist die Zielvorgabe von Prof. Dr. Kleine-Gunk. In seinem GU Ratgeber **15 Jahre länger leben** gibt der renommierte Mediziner für Prävention und Anti-Aging einen Überblick zum neuesten Stand der Forschung, zu Diagnosestellungen, Normwerten, medikamentösen Therapien, und er erklärt die 7-Säulen-Anti-Aging-Strategie nach dem Hormesis-Prinzip. So kann jeder selbst etwas für ein gesundes Altern tun und 15 Jahre gewinnen.

Das Hormesis-Prinzip besagt, dass es die Dosis ist, die das Gift ausmacht. Vieles von dem, was uns in hohen Dosen schadet, ist in niedrigen Dosierungen nützlich. Und zwar, weil es in unserem Organismus eine gesunde Antwort hervorruft und heilsame Prozesse vorantreibt. Ein Zuviel kann allerdings schaden und zu einer Anhäufung negativer Synergieeffekte führen. Der Spieß lässt sich umdrehen. Wer einen gesundheitsbewussten Lebensstil pflegt und die in diesem Ratgeber empfohlenen Anti-Aging-Maßnahmen befolgt, wird schnell merken, wie sich positive Synergien einstellen.

Im ersten Teil des Buches werden die 7 Säulen des Alterns für jedermann verständlich erklärt. Im zweiten Teil geht es konkret darum, wie der Alterungsprozess verschiedener Organsysteme positiv beeinflusst werden kann. Wie hängen Zucker und Altern zusammen? Was haben Omega3-Fettsäuren für eine Wirkung bei unschwelligen Entzündungen oder Verkalkungen? Inwiefern unterstützen Hormonersatztherapien gesundes Altern? Warum sollte man freie Radikale nicht verteufeln? Wieso verändert sich die Leistungsfähigkeit einer Zelle positiv bei Kalorienreduktion? Wer Ursache und Wirkung versteht, wird die verschiedenen Mittel und Wege nutzen, das Altern von einem unausweichlichen Schicksal in einen selbst gestaltbaren Prozess zu lenken.

Bei einer aktuellen Lebenserwartung von ca. 85 Jahren, sind typischer Weise im Alter häufig auftretende Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen, Demenz, Diabetes, Osteoporose, etc. viel präsenter als früher. Es ist daher an der Zeit, selbst den wichtigsten Alterskrankheiten vorzubeugen und aktiv den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk ist einer der führenden deutschsprachigen Vertreter des innovativen Forschungszweigs Anti-Aging. Im Jahr 2003 hat er das erste medizinische Fachbuch zu diesem Thema in Deutschland 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 regelmäßige Fortbildungen und Workshops im Bereich der Anti-Aging-Medizin. Seine Anti-Aging-Ernährung „Abnehmen mit SIRTFood – gesünder essen und besser leben mit dem Schutzzyklus Sirtuin“ erscheint auch bei GU.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-261/309/333, Telefax: (089) 4 19 81-260,
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten