



Auflage: 1. Auflage 2020  
Seiten: 400  
Einband: Softcover, 15 x 22,5 cm  
ISBN: 978-3-86867-494-1  
Artikelnr.: 30273  
Erschienen: November 2019

Preis  
Änderungen vorbehalten!

14,80 €

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <http://nginx/deu/de>

## Buch-Information

**Autoren:** Bernd Steckmeier  
**Titel:** Lebensader  
**Untertitel:** Weckruf für den Körper – nicht für immer jung, aber später alt  
**Kurztext:**

Risikofaktoren erkennen und Krankheiten vorbeugen: So gelingt gesund alt werden!

Fit und gesund im Alter – ob das klappt, haben wir zu einem großen Teil selbst in der Hand: Unsere Lebensweise prägt unmittelbar unsere Lebenserwartung. Das bedeutet, dass wir unseren Genen nicht ohnmächtig ausgeliefert sind. Wir können aktiv etwas für unsere Gesundheit tun!

Der Schlüssel dazu ist das Wissen um die Zusammenhänge in unserem Körper, die Funktionen unseres Blutes und der Gefäße. Hier setzt Prof. Dr. med. Bernd Steckmeier an. Der renommierte Arzt und Experte für Gefäßchirurgie erklärt die Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen leicht verständlich und zeigt, wie wir uns vor Arteriosklerose schützen können. Was können wir gegen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Übergewicht tun? Welche Auswirkungen haben Stress, Schlafstörungen und mangelnde Bewegung auf unsere Gesundheit?

- **Wie wir unsere Lebensqualität selbst verbessern können: eine Anleitung für Jung und Alt.**
- **Medizin und Philosophie: Fragen zum Leben und Sterben werden diskutiert und beantwortet.**
- **Blut, Lunge, Darm und Leber: Wo liegen die Brennpunkte unserer Gesundheit?**
- **Körper und Seele im Einklang: ein ganzheitlicher Zugang für mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden.**
- **Fit im Alter: Praktische Tipps für ein gesundes Leben!**

Wie wir das biologische Alter überlisten und länger jung bleiben:

Dr. Steckmeier überrascht mit interessanten Fakten zu unserem Körper: Wussten Sie, dass das Magnetfeld des Herzens eine besondere Kraft ausstrahlt, damit wir auf einer Wellenlänge miteinander sprechen können? Oder dass die wirksamsten Anti-Aging-Produkte der Welt Hormone sind, die bei körperlicher Betätigung und gesunder Ernährung in unseren Muskeln entstehen?

Wenn Sie erfahren möchten, wie Alterungsprozesse verlangsamt werden können und worin die wahre Kunst des Lebens besteht, finden Sie in diesem Gesundheitsratgeber fundierte und inspirierende Antworten!

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Gesundheit & Medizin