



**Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award"**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award"**

*Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm*

**Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten  
Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award"**

Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm

 [Download Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigst ...pdf](#)

 [Online lesen Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtig ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award" Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm**

---

624 Seiten

Kurzbeschreibung

Alles, was Sie über Anti-Aging wissen sollten

Wir werden zwar immer älter, doch bleiben wir nicht automatisch auch länger gesund, fit und leistungsfähig. Das stellt uns vor die Herausforderung, rechtzeitig die Weichen so zu stellen, dass wir möglichst lange auch in hohem Alter gesund bleiben. Das dazu erforderliche Wissen liefert Ihnen dieses Handbuch.

Was genau passiert in unserem Körper beim Alterungsprozess und mit welchen Maßnahmen können wir dem Altern entgegenwirken, Alterskrankheiten verhindern und möglichst lange fit und gesund bleiben? – Das Buch beleuchtet sämtliche Facetten des hochaktuellen Themas. Die Autoren haben mit der Auswertung von mehr als 5000 wissenschaftlichen Studien Pionierarbeit geleistet. Das Ergebnis: ein für jeden interessantes, einzigartiges interdisziplinäres Handbuch über den neuesten Stand der Altersforschung – mit umfassenden konkreten Empfehlungen. Wir erfahren, was wir selbst tun können, und wie wir uns aus diesem reichhaltigen Informationsfundus unser individuell maßgeschneidertes Anti-Aging-Programm zusammenstellen können.

Leicht verständlich wird erklärt, was jeder für sich selbst tun kann:

- welche Nahrungsmittel am besten für körperliche und geistige Gesundheit sorgen;
- welche Vitamine, Antioxidantien, Aminosäuren und Hormone die „Altersuhr“ verlangsamen;
- wie wir Lernfähigkeit, Gedächtnis und Konzentration verbessern;
- was das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs reduziert;
- wie der Nachtschlaf sowie die Leistungsfähigkeit am Tag zu optimieren sind;
- wie Fettzunahme und ungünstige Figurveränderungen im Altersverlauf verhindert werden können;
- was die schädlichen Folgen von Rauchen, Alkohol oder Süßigkeiten verringert;
- was Depressionen vermeiden hilft;
- wie Sport und Bewegung optimal einzusetzen sind.

Diesem bereits in der Erstausgabe mit dem "Health Media Award" ausgezeichneten Buch gelingt es hervorragend, die wissenschaftlichen Erkenntnisse anschaulich und unterhaltsam zu vermitteln.

Ein unentbehrliches Handbuch für jeden ab 35 – und profundes Grundwissen für Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitsberater. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Rüdiger Schmitt-Homm ist Physiologe (M.A.) und Gerontologe (Dipl.) und als Universitätsdozent in der Aus- und Weiterbildung von Präventivmedizinern tätig. Außerdem berät er Firmen, Krankenkassen und Einzelpersonen in den Themenbereichen Prävention und Leistungsoptimierung. Im Mittelpunkt seiner Arbeit stehen die Zusammenhänge zwischen Alterungsprozessen und Krankheitsentstehung.

Simone Homm ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und hat darüber hinaus Studienabschlüsse in Sportwissenschaft und Psychologie. Individuell ausgerichtete Präventivmedizin wie etwa das gezielte Erkennen und Ausgleichen auch feinsten Anzeichen von hormonellem Ungleichgewicht betrachtet sie in ihrer Arbeit als einen wichtigen Schlüssel, nicht nur, um verloren gegangene körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wiederherzustellen, sondern vor allem, um viele Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen.

Download and Read Online Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award" Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm #4GWDHN7LSF5

Lesen Sie Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award" von Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm für online ebook Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award" von Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award" von Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm Bücher online zu lesen. Online Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award" von Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm ebook PDF herunterladen Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award" von Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm Doc Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award" von Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm Mobipocket Handbuch Anti-Aging und Prävention: Die wichtigsten Forschungsergebnisse Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien Die wirksamsten Praxistipps Ausgezeichnet mit dem "Health Media Award" von Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm EPub