# Buchvorstellung: Sven Voelpel - Die Jungbrunnen-Formel

15.10.2020 | 21:18 Uhr  von Anna Ulrich  (Kommentare: 0)

## Die Jungbrunnen-Formel

von Sven Voelpel

window.respimage && window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });

## Wie wir bis ins hohe Alter gesund bleiben

Die Prozesse unseres Körpers sind hoch komplex und dennoch können wir ganz bewusst Einfluss nehmen und vieles steuern und anstoßen um körperlich und geistig bis ins hohe Alter fit zu bleiben und Zivilisationskrankheiten, wie Herzinfarkt, Diabetes, Krebs, etc. wirksam vorzubeugen. Sieben entscheidende Faktoren zeigt der Prof. der Betriebswirtschaft für Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter auf: Die innere Einstellung, Ernährung, Bewegung, Schlaf, Atmung, Entspannung und die Bedeutsamkeit von sozialen Kontakten und ihrer Pflege. Am Ende eines Kapitels werden alle Tipps komprimiert und leicht verständlich zusammengefasst. Ein gutes Resümee von vielen Schwerpunkten und Hintergrundinformationen in einem zeitgemäßen Konzept zum gesunden Altern, mit besonderem Fokus auf die Themen Ernährung und Bewegung. Aber auch die mentale Einstellung zum Leben selbst und die Fähigkeit ein gutes sozial engagiertes Leben mit Empathie und Tiefgang zu leben, sind von großer Bedeutung in der Jungbrunnen-Formel. Wissen wirkt Wunder.

Anna Ulrich

## Einen Kommentar schreiben