

IMMUN und GESUND

Peter Weiler, Wolfgang Bauer

Immun und gesund
Starke Abwehrkräfte - auch im Alter

Format 16,5 x 22 cm
160 Seiten
Softcover

ISBN 978-3-99052-305-6
EUR 21,90

erschienen im November 2023 im Verlagshaus der Ärzte



Das Alter hat einen großen Einfluss auf die Qualität des menschlichen Immunsystems. Kurz gesagt: Mit zunehmendem Alter lassen die Abwehrkräfte nach. Infektionserkrankungen können dann einen schwereren Verlauf nehmen, was sich etwa bei Covid-19 jüngst exemplarisch zeigte. Doch man muss diesen natürlichen Prozess nicht fatalistisch hinnehmen. Man kann zwar die Zahl der Lebensjahre nicht zurückdrehen, aber sehr wohl die Qualität des Alterns günstig beeinflussen. Und das gilt auch für das Immunsystem. Wie das gehen kann, zeigt dieses Buch anhand einiger Beispiele.

Natürlich sind Bewegung und Ernährung wichtig, aber es gibt noch weitere spannende Erfolgsfaktoren ... Dazu zählen ein erholsamer Schlaf, Entspannung, Wasseranwendungen nach Kneipp oder auch die Musik. Gesundheit in eigener Verantwortung bedeutet nicht eiserne Disziplin und hohe Leistungsbereitschaft, sondern mit relativ geringem Aufwand ein möglichst gesundes und langes Leben genießen zu können.

Darüber hinaus teilen Experten aus den Bereichen der Ernährungswissenschaften, der (Sport)Medizin, der Psychologie, der Kneippmedizin und der Musik, ihr Wissen und ihre Erfahrung in spannenden Interviews.

Die Autoren:

Prof. Dr. med. Peter Weiler, MSc ist Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie, Arzt für Allgemeinmedizin sowie Stellv. Abteilungsvorstand für Innere Medizin an der Landesklinik St. Veit, Lehrkrankenhaus der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität.

Mag. Wolfgang Bauer ist Gesundheits- und Wissenschaftsjournalist sowie Coautor mehrerer Ratgeber.

PRESSE UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Andrea Karall

E-Mail: a.karall@aerzteverlagshaus.at

Tel: +43 (0)1 512 44 86-22 Fax: +43 (0)1 512 44 86-24

Infotext und Cover zum Download finden Sie unter: www.aerzteverlagshaus.at

