

DR. BERTIL MARKLUND

10 ZEHN TIPPS
Jahre
länger
leben

Die kurze Anleitung für ein
gesundes und glückliches Leben



BRUNNEN

selbst bestimmen und so meine Gesundheit beeinflussen. Der Gewinn kann überwältigend sein: Man kann seinem Leben zehn gesunde Jahre hinzufügen, vielleicht sogar noch mehr. Man kann darauf Einfluss nehmen, wie man altert – beziehungsweise wie man nicht altern möchte.

Mein Wissen um den Lebensstil, der ein langes Leben bei guter Gesundheit ermöglicht, möchte ich Ihnen gerne vermitteln, denn offenbar interessieren Sie sich ja auch dafür, Ihre Gesundheit zu fördern und zu stärken und gleichzeitig Krankheiten und Alterungsprozesse auszubremsen. Ich hoffe, Sie haben Ihre Freude an diesem Buch, das man einen kurzen Leitfaden für ein langes Leben nennen könnte.

Warum noch ein Ratgeber?

Es gibt bereits Unmengen an Ratgeberliteratur zu diversen Gesundheitsthemen, darüber, wie man seinen Lebensstil ändern und damit sein Wohlbefinden verbessern kann. Normalerweise kauft man sich ein Buch über etwas, das man in seinem Leben verändern will, und dann hat dieses Buch oft 300 bis 400 Seiten, manchmal noch mehr. Wenn man richtig ehrgeizig ist, liest man das ganze Buch vielleicht über einen Zeitraum von mehreren Wochen. Am Inhalt gibt es nichts auszusetzen, man bekommt auch jede Menge Ratschläge, aber das Problem ist, dass man völlig erschlagen ist, wenn man das Buch durchgelesen hat. An Informationen gab es so viel, so einen Riesenberg, und irgendwie muss man erst

mal verschnaufen, bevor man anfangen kann, die Ratschläge in die Praxis umzusetzen.

**Vom Wort bis zur Tat
ist es ein weiter Weg.
Das ist ein Problem.**

Die größte Erfolgchance hat man mit Veränderungen, die man direkt umsetzt, am besten am gleichen Tag oder am Tag danach. Wenn man das Gefühl hat, dass man erst mal Kräfte sammeln muss, und dann nächste Woche oder vielleicht auch erst nächsten Monat mit der Umsetzung anfängt, ist das Risiko sehr groß, dass überhaupt keine Veränderung passieren wird. Vielleicht kauft man sich nach einer Weile einen neuen Ratgeber, in der Hoffnung, etwas zu finden, das man leichter umsetzen kann.

Aber dieses Buch ist anders, und ich werde

Ihnen auch verraten, warum.

Neuer Fokus

Es ist wichtig, dass Sie die Antwort auf die Frage bekommen, *warum* Sie Ihren Lebensstil ändern sollten. Wenn die Antwort lautet: damit Sie die Chance haben, zehn Jahre länger zu leben, und das auch noch bei besserer Gesundheit, dann steigt Ihre Motivation, eine Veränderung an Ihrem Lebensstil vorzunehmen, hoffentlich ganz enorm. Die meisten Menschen wollen gern länger und gesünder leben, und Sinn und Zweck dieses Buches ist es, Ihnen zu verraten, wie Sie das bewerkstelligen können.

Auf Fachwissen aufgebaut

Alle Fakten und alle Tipps in diesem Buch basieren auf der Erfahrung und dem Wissen, das ich mir im Laufe der Jahre angeeignet

habe, teils als Arzt in der allgemeinmedizinischen Versorgung, teils als Forscher auf dem Gebiet der Allgemeinmedizin und Volksgesundheit. Die Fakten in diesem Buch stammen auch aus meinem eingehenden Studium der Fachliteratur, aus der Gesundheitsforschung oder fußen auf Äußerungen von Gesundheitsexperten.

Neue Erkenntnisse zu Entzündungen

Dieses Buch baut auf Forschungsergebnissen auf, die darauf hinweisen, dass entzündliche Prozesse im Körper eine große Bedrohung für unsere Gesundheit darstellen. Wie sie entstehen, welche Folgen sie nach sich ziehen und wie wir uns so stärken können, dass wir ausreichend Widerstandskraft gegen Entzündungen entwickeln, zieht sich wie ein roter Faden durch dieses Buch.