

heraus: Was ergibt für Sie aus gesundheitlicher Sicht Sinn und bereitet Ihnen zugleich wirklich Spaß und Genuss – sodass Sie langfristig dabeibleiben, ohne sich ständig selbst überwinden zu müssen? Mir und den anderen Mitwirkenden an diesem Buch ist es ein Anliegen, Sie auf jeder Stufe der Prävention zu stärken:

- Primärprävention: Wenn Sie gesund sind und es bleiben wollen.
- Sekundärprävention: Wenn Sie bereits Alarmzeichen sehen wie Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte oder eine Insulinresistenz (Vorstufe von Diabetes Typ 2).
- Tertiärprävention: Wenn Sie das Fortschreiten einer Erkrankung bremsen wollen.

Das eine Leben, das wir haben, wird mit der richtigen Vorsorge länger und schöner!

Ihr Prof. Dr. med. Thomas Kurscheid



1 STRESS UND

ENTSPANNUNG DIE KOSTBARE BALANCE



Wer mitten im Leben steht, muss sich auch mal lang machen! Lesen Sie, wie Anti-Stress-Maßnahmen vor Überlastung und Burnout schützen, Gesundheit und Lebensfreude erhalten.



GUT LEBEN IM GLEICHGEWICHT VON ANSPANNEN UND LOSLASSEN

Weniger Stress oder am besten gar keiner: