

Marianne Koch
Das Vorsorge-Buch
Wie Sie Körper und Seele gesund erhalten

Originalausgabe Ebook
240 Seiten

ISBN: 978-3-423-43076-0
EUR 9,99 [DE]

Marianne Koch

Das Vorsorge-Buch

Wie Sie Körper und Seele gesund erhalten

Das neue Buch von Marianne Koch

Jedes Jahr steigt unsere Lebenserwartung um zwei Monate, doch um diese geschenkten Jahre und die vielen davor genießen zu können, müssen wir etwas für uns tun. Allerdings mit Augenmaß, denn Marianne Koch ist kein Gesundheitsapostel, sie verlangt uns nichts Unmögliches ab. »Keine Angst – Sie sollen keineswegs nur noch Gemüse essen und täglich eine Stunde joggen gehen. Das Leben ist viel zu kostbar, als dass man es ständig mit schlechtem Gewissen belasten und die Tage mit Aktivitäten vergeuden sollte, die keinen Spaß machen.« Versichert Marianne Koch den Lesern – was einen aber nicht der Verpflichtung enthebt, gut für sich zu sorgen und zu versuchen, mögliche Gesundheitsstörungen rechtzeitig abzuwenden, bevor sie unser Leben negativ beeinflussen können. Deshalb steht zu Beginn des Buches der große Check-up, mit dem sich jeder seine Schwachstellen vor Augen führen kann. Denn wenn wir um sie wissen, können wir aktiv werden und beispielsweise lieb gewonnene, aber schädliche Gewohnheiten ändern. Gesundheitliche Risiken zu erkennen und rechtzeitig zu bekämpfen, ist damit einer der Grundpfeiler von Vorsorge, weiter sind zu nennen: richtige Ernährung; körperliche Aktivität bis ins hohe Alter; soziale Kompetenz; sowie eine positive Einstellung zum Leben. Marianne Koch geht auf die wichtigsten Krankheiten ein und wie man sie verhindern kann – von Herzinfarkt über Adipositas, Arteriosklerose, Arthrose, Osteoporose bis Rückenleiden -, sie befasst sich auch mit seelischen Erkrankungen wie Burn-out oder Depressionen, widmet sich dem Gedächtnis und damit der Frage, kann man Alzheimer vorbeugen und auch dem Aspekt, wie man den letzten Lebensabschnitt am besten organisiert, bis hin zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Mit Checklisten, für wen wann welche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll ist.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Acorn, 2023

Autor*in

Marianne Koch

Dr. med. Marianne Koch gab ihre internationale Filmkarriere für die Tätigkeit als Internistin auf. Sie arbeitet als Medizinjournalistin und Buchautorin, auf Bayern 2 hat die Medizinerin die Rundfunksendung ›Gesundheitsgespräch‹.Marianne Koch wurde mehrfach auf dem Gebiet der medialen Kommunikation von Medizin ausgezeichnet, u.a. wurde ihr 2019 die Paracelsus-Medaille verliehen, die höchste Auszeichnung der Bundesärztekammer. 2023 erhielt sie das Bundesverdienstkreuz Erster Klasse.

Pressestimmen

»Ein unverzichtbarer Ratgeber.«

kulturpunkt.ch

»Die erfahrene Internistin bringt komplizierte Zusammenhänge einfach auf den Punkt und belegt in jedem Kapitel, dass wir es selbst in der Hand haben, das Risiko von Erkrankungen deutlich zu senken.«

Gesundheitsforum, Susanne Köhler

»Auch das erklärt sie in ihrem Buch sehr anschaulich, man fühlt sich jünger, wenn man das Gehirn wachhält.«

Für Sie, Susanne Walsleben

»Die Medizinerin weiß, wie gesundheitsbewusste Menschen den Mittelweg zwischen Verhaltensänderungen und Spaß am Leben, zwischen sinnvoller Früherkennung und unnötigen Untersuchungen finden.«

Naturheilkunde & Gesundheit

»Ein lesenswertes Buch mit vielen verständlich geschriebenen medizinischen Fakten und anschaulichen Beispielen.«

BR5

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»Wichtig und neu ist der Vorsorgegedanke hinsichtlich seelischer Probleme (Burn-out, Mobbing etc.). Eingestreute Fragen machen den Ratgeber lebensnah. Empfohlen!«

Borromäusverein Bonn, Lieselotte Banhardt

»Sehr empfehlenswert.«

ZDF, Markus Lanz

»Ein guter Ratgeber für alle, die bis in hohe Alter fit bleiben wollen.«

Brigitte Wir

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Marianne Koch bei dtv

- Mit Verstand altern, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35252-9
- »Mutig sein!« – Erinnerungen an abenteuerliche 95 Jahre, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28532-2
- Alt werde ich später, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28298-7
- Mit Verstand altern, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28408-0
- Das Herz-Buch, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34849-2
- Mein Gesundheitsbuch, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-24421-3
- Unser erstaunliches Immunsystem, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35049-5
- Das Vorsorge-Buch, Paperback, ISBN: 978-3-423-26135-7
- Alt werde ich später, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35196-6