



Presse-Information

Gesund und fit in jedem Alter: 70 ist das neue 50!

»Je älter ich werde, desto mehr verstehe ich, dass viele Erkrankungen auch ein Ergebnis des Lebensstils sind, den wir pflegen. Aber es lohnt sich auch noch im höheren Alter, Dinge zu ändern.«
Dr. med. Franziska Rubin



Dr. med. Franziska Rubin
Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden
272 Seiten | Format 17,9 x 24 cm
€[D] 24,99 | €[A] 25,60
ISBN 978-3-89883-475-9
Erscheinungstermin: 28. August 2015

»Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun«, sagt Dr. med. Franziska Rubin und verrät auch, wie's geht. Ihr Buch ist für alle hilfreich, die Krankheiten verstehen und ihnen bis ins hohe Alter vorbeugen oder sich mit einfachen Mitteln wirksam selbst helfen wollen. Die erfahrene Ärztin und Moderatorin weiß, wie man Menschen mitreißt und begleitet. Deshalb ist ihr Buch viel mehr als ein medizinischer Ratgeber. Es verrät Selbsthilfe-Tipps zu über 50 Krankheiten, die besonders im Alter auftreten können. Umfangreiche Informationen zu Behandlungsmethoden aus Schul- und Naturmedizin, Homöopathie, Ayurveda und Physiotherapie machen das Buch zu einem Standardwerk.

- Für alle, die gesund und gelassen älter werden wollen
- Mit 10 »Rubin-Regeln« für ein gesundes und glückliches Alter
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für einfache, aber wirkungsvolle Übungen aus der Physiotherapie

Dr. med. Franziska Rubin hat den Dokortitel, den Kneipp-Bund-Gesundheitspreis und ist Autorin mehrerer Bestseller zum Thema Gesundheit, Hausmittel und gesundes Kochen. Sie moderierte Wissenschafts- und Servicesendungen und über 17 Jahre lang das Gesundheitsmagazin »Hauptsache Gesund«. Wenn die 1968 in Hannover geborene Medizinerin, Ärztin und Moderatorin so aktiv und gesundheitsbewusst weitermacht, wird sie vermutlich noch in vielen Jahren das beste Beispiel für ihre eigenen Tipps sein.



© ZS Verlag/ Dr. Kai-Uwe Nielsen