



Aylin Urmersbach
Älter werden wir später!
Mein Anti-Aging-Programm
für ein gesundes, glückliches Leben
185 Seiten, Hardcover
Ca. 50 Abb.
ISBN:978-3-89883-970-9
€ 22,99 (D) / € 23,70 (A)
ZS Verlag
ET: 6. September 2019



Die Gesundheitsbibel für die Generation der ‚Babyboomer‘
Das natürliche Anti-Aging-Programm für ein gesundes glückliches Leben
von der Fachärztin für Allgemeinmedizin und WDR TV-Ärztin

Älter werden, ohne alt zu sein: Dieser Traum ist in greifbare Nähe gerückt. Denn auch wenn die Natur die ewige Jugend nicht vorgesehen hat, können wir ihr heute ein Schnippchen schlagen. Mit klugen Lebens-Strategien, gesunder Ernährung, zielgerichteter Bewegung, bewährtem Wissen aus der Naturheilkunde oder den neuesten Behandlungen der Hightech-Medizin ist es inzwischen möglich, biologische Prozesse aufzuhalten und altersbedingte Krankheiten zu vermeiden.

Mit einem Test: Das biologische Alter - Wie alt sind Sie wirklich?

Die Autorin und TV-Ärztin Aylin Urmersbach macht mit ihrer kompetenten und mitreißenden Art regelrecht Lust aufs Älterwerden. Ihre optimistische Botschaft: Nach der Rushhour geht das Leben weiter. Wissenschaftlich ist bewiesen, dass die Zufriedenheit in der zweiten Hälfte des Lebens zunimmt – solange die Gesundheit mitspielt. Mit ihrem ganzheitlichen Gesundheitsprogramm setzt die Fachärztin für Allgemeinmedizin genau da an, wo Menschen in der Lebensmitte Problem haben und begleitet sie als Ärztin, Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin und Lebens-Coach.

Ein Buch für alle, die mitten im Leben stehen – und dort noch lange bleiben wollen und deswegen ihr Leben und ihre Lebensqualität selbst in die Hand nehmen möchten.



Aylin Urmersbach, Jahrgang 1971, ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Chirurgie mit den Zusatzqualifikationen Ernährungsmedizin, Sportmedizin, Chiropraktik und Notfallmedizin. Sie betreibt seit 2016 das *Institut für Ästhetik und Life Coaching* in Wesseling bei Köln. Zusätzlich arbeitet sie beim WDR als Expertin und Moderatorin für die TV-Sendung *Servicezeit Gesundheit* und tritt regelmäßig als Gast bei *Doc Esser* auf. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Wesseling.

© privat

Corinna Schindler * Pressebüro * Franziskanerstraße 18 * 81669 München
Tel: (089) 44 880 40 * Fax: (089) 48 00 28 09 * das-freelance-team@t-online.de