

Prof. Dr. Ingo Froböse: „Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen“

100 Jahre und trotzdem fit – geht das? Der bekannte Bestsellerautor und Gesundheitsexperte der Deutschen Sporthochschule Köln zeigt, dass es durchaus geht. Anschaulich, spannend und verständlich erläutert er in seinem neuen Buch wissenschaftlich fundiert, wie man altersbedingten Krankheiten effektiv entgegenwirken kann. Und er verrät die Formel der 100-Jährigen!

Köln, 5. August 2020 – Alt werden will im Grunde jeder. Aber bitte schön nur, wenn man auch bis ins hohe Alter fit ist und aktiv am Leben teilnehmen kann. Fit wie ein Turnschuh, lautet die landläufige Forderung. Aber ist das überhaupt realistisch? Kann die Mehrheit der Menschen 100 werden und dabei tatsächlich so frisch, gesund und energiegeladener sein, wie das die lockere Redensart vom rüstigen Schuhwerk suggeriert? Prof. Dr. Ingo Froböse ist davon überzeugt, dass genau das möglich ist. Wie er dazu kommt und wie das funktioniert, beschreibt der renommierte Gesundheitsexperte und Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln in seinem neuen Buch „Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen“.

In dem 192 Seiten umfassenden kurzweiligen Band erläutert Ingo Froböse auf der Basis neuester wissenschaftlicher Forschungen, was es mit der titelgebenden Formel auf sich hat. Anschaulich, spannend und verständlich entwickelt er sieben Schlüssel für ein langes Leben: Dazu gehören genügend Bewegung, ein effektiver Stoffwechsel, gute Ernährung aber auch Entspannung, Zufriedenheit und Optimismus. Dabei betont der Autor, dass es weder zufällig noch schicksalhaft oder ein für alle Mal genetisch vorgegeben ist, ob wir bis ins hohe Alter vital bleiben. Wichtig ist ihm vor allem eins: „Wir können unser Leben und unsere Gesundheit ganz allein direkt und unmittelbar beeinflussen und lenken.“

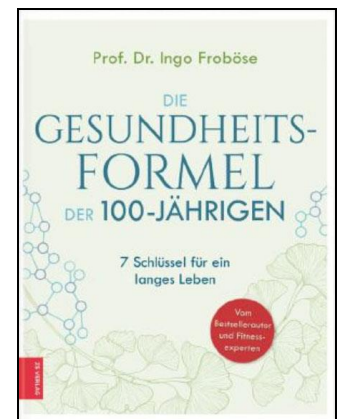
Froböse macht deutlich: Der entscheidende Punkt ist stets der eigene Lebensstil. Als Belege dieser These liefert er die Befunde aktueller Untersuchungen von Wissenschaftlern, die sich weltweit auf die Suche nach dem Jungbrunnen begeben haben. Dabei stießen sie auf die sogenannten „blauen Zonen“, Regionen, in denen die Menschen besonders alt werden. Die Ergebnisse sind eindeutig. Demnach gehören beispielsweise die Menschen in der Provinz Nuoro auf Sardinien, auf der japanischen Insel Okinawa und in der Stadt Loma Linda in Kalifornien zu den Gesundesten und Ältesten der Welt. Typische Zivilisationsleiden wie Alzheimer, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen bei ihnen viel seltener vor. Was machen sie anders bzw. richtig? Verblüffende Antworten gibt Ingo Froböse in „Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen“.

Der Autor zeigt, wie sich seine Erkenntnisse für das eigene Leben nutzen lassen – und wie man sich seine ganz persönliche blaue Zone zu Hause schafft: durch die richtigen Lebensgewohnheiten, regelmäßige Bewegung und einen geeigneten Ernährungsstil. Denn viel Bewegung, gesunder Schlaf und Regeneration sind enorm wichtig für unsere Zellen, das Immunsystem und den Stoffwechsel. Ingo Froböse erschließt den Leserinnen und Lesern das Wissen über die Ernährungs- und Lebensweise der ältesten Menschen der Welt. Die Motivation dazu liefert ihm sein berufliches und persönliches Motto: „Vorsorgen ist besser als heilen!“

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Professor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln und leitet dort das „Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung“. Der aus dem westfälischen Unna stammende Sportwissenschaftler arbeitet als Sachverständiger des Bundestages in Fragen der Prävention und als wissenschaftlicher Berater für Gesundheitsvorsorge bei verschiedenen gesetzlichen Krankenkassen. Froböse war darüber hinaus mehrfacher deutscher Vizemeister im Sprint. Er veröffentlichte mehrere Bestseller, berät diverse namhafte Zeitschriften und ist zudem im Fernsehen als Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte sehr gefragt.



PRESSEINFORMATION



Prof. Dr. Ingo Froböse
Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen
7 Schlüssel für ein langes Leben
192 Seiten, Hardcover
Format 18,8 x 24 cm
€ 24,99 (D) / € 25,70 (A)
ISBN 978-3-96584-061-4
Erscheint: **02. Oktober 2020**

PR & Pressearbeit:
Position
Public Relations GmbH
Eifelstraße 31
50677 Köln
Tel. 0221 / 931 806-0
Fax 0221 / 331 807 4
www.kick-media.de

Jochen Enste
Tel. 0221 / 931 806-23
Jochen.enste@kick-media.de

