

Burkhard Jahn. *Der gesunde Mensch.* *Wege zu körperlicher, geistiger und seelischer Fitness*

Jeder möchte alt werden, aber keiner möchte alt sein. Dieser Spruch ist ebenso banal wie wahr. Zucker, Stress, Alkohol, Rauchen oder Bewegungsmangel, die bei vielen Menschen wie selbstverständlich zum Alltag gehören, beschleunigen das Altern und erhöhen das Risiko für Krankheiten. Dass Körper und Seele gepflegt werden wollen, wird vielen erst klar, wenn sie ernsthaft krank werden. Der Allgemein- und Ernährungsmediziner Dr. Burkhard Jahn zeigt auf, welche Krankmacher unser Leben bedrohen und was es bei Gesundheitsuntersuchungen zu beachten gilt, um einen exakten Überblick über die eigene Gesundheit zu erhalten. Darüber hinaus enthält das Buch praktische Tipps zu mehr Gesundheit und Lebensfreude sowie Rezepte für ein gesundes, langes Leben.

Burkhard Jahn

ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit Zusatzbezeichnung Ernährungsmedizin. Er ist in seiner eigenen Praxis tätig. Darüber hinaus ist er Lehrbeauftragter an den Universitäten Oldenburg und Hannover. Seit Jahren ist er für verschiedene Zeitschriften und Radiosender immer wieder Experte für Gesundheitsfragen. In der Nordwest-Zeitung aus Oldenburg schreibt er regelmäßig eine Gesundheitskolumne.

Zuletzt bei Braumüller erschienen: *Das dicke Ende* (2015).

Burkhard Jahn. *Der gesunde Mensch.*

Hardcover

ca. 384 Seiten | ca. (D) € 25

Braumüller | ISBN 978-3-99100-309-0

Erscheint am 2. März 2020

Kontakt

Mag. Ingrid Führer
Presse und
Öffentlichkeitsarbeit
presse@braumueller.at
+43 (0)676 8142 98 97
+43 (0)1 319 11 59-14

Braumüller GmbH
ATU 64745039, FN 321586x

Gerichtsstand: Wien

Geschäftsführung
Bernhard Borovansky
Konstanze Borovansky

A-1090 Wien, Servitengasse 5
Tel. (+43 1) 319 11 59
Fax (+43 1) 310 28 05
E-Mail: office@braumueller.at
www.braumueeller.at