

Pressetext

Doc Esser macht den Westen fit

Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit



Es ist nie zu spät für den Anfang!

Gesundheit fängt mit einem gesunden Körper und einem gesunden Geist an, die beide gefordert werden wollen. Als Kardiologe, Pneumologe und Intensivmediziner weiß Doc Esser, was dem Menschen guttut. Ein gesunder Lebensstil stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Resilienz und macht Spaß.

Seit vielen Jahren versorgt der beliebte Arzt die Menschen in NRW im WDR mit umfassenden Gesundheitstipps. Sein Credo, gestützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse und Lebenserfahrung: Bewegung und Vorbeugen ist alles – egal, ob dick oder dünn, gesund oder krank. Ein gesunder Korpulenter mit viel Bewegung macht den Doc weniger nervös als ein unспортlicher Normalgewichtiger. „Wir alle müssen unsere Komfortzone zwei- bis dreimal pro Woche verlassen und wieder mehr an unsere Grenzen gehen, wie es Kinder jeden Tag tun. So bleiben wir jung und beweglich und profitieren von unserem natürlichen

Bewegungsdrang.“ Es ist nie zu spät, um mit ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung sein eigenes Wohlbefinden zu steigern.

Mithilfe dieses Buches zeigt er, wie man den inneren Schweinehund auch nach unzähligen Fehlversuchen besiegt und ganz gezielt Defizite ausgleicht. Dafür sorgen Selbsttests, Trainingspläne, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie das Wissen zum Stand der Wissenschaft in Sachen Sport, Bewegung und Vorbeugung.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-285-8, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A),
192 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, 160 Fotos, Klappenbroschur,
Text: Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser, Bettina Matthaehi,
Fotografie: Hubertus Schüller, Justyna Schwertner,
Erscheint am 16. Dezember 2022



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext
zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**