

Pressetext

GESUNDHEIT KANNST DU LERNEN.

**7 unterschätzte Schlüssel zur Gesundheit,
die dir niemand beigebracht hat**



Gesundheit ist kein Zufall – sie ist eine Entscheidung

Dr. Cordelia Schott lädt dazu ein, alte Denkmuster zu durchbrechen und die eigene Gesundheit aktiv zu gestalten: mit Humor, Augenzwinkern und sofort umsetzbaren Strategien. Ihr unkonventioneller Mix aus ärztlichem Insiderwissen und alltagstauglichen Tipps trifft genau den Nerv der Zeit. Dieses Buch zeigt nicht nur, was du für deine Gesundheit tun kannst, sondern vor allem wie. Endlich ein Gesundheitsratgeber, der dich wirklich ins Handeln bringt – ohne komplizierte Theorie, dafür mit echten Ergebnissen.

Dr. med. Cordelia Schott, Fachärztin, Podcasterin und TV-Expertin, beweist: Jeder kann lernen, gesünder und vitaler zu leben – auch im stressigen Alltag. Mit ihren „7 Schlüsseln zur Gesundheit“ erhältst du einen klaren Fahrplan für mehr Wohlbefinden:

- Mehr Energie durch einfache, aber wirksame Ernährungstipps

- Höhere Resilienz dank hormoneller Balance und mentaler Stärke
- Ein besseres Immunsystem und einen gesünderen Darm – die Basis für langfristige Vitalität und ein verminderteres Krankheitsrisiko
- Erholameren Schlaf für höhere Lebenserwartung und Longevity
- Praktische Übungen und Alltagslösungen, die sofort funktionieren

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-363-3, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A),
272 Seiten, Format 15,5 x 22 cm, Klappenbroschur,
Text: Dr. med. Cordelia Schott, 24. Oktober 2025 erschienen

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.
Pressekontakt: Maria Berning, mb@bjvv.de, 02103 90788-16

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**