

Ratgeber fürs Leben: Jung dank Bewegung

FITNESS-EXPERTE Minar & Forscher Stekovic erobern Charts

„Lebensmotor Bewegung“ zeigt, wie man gesund bis ins hohe Alter bleibt.

Sachbuch. Fitnesspionier Ernst Minar (John Harris) und Langlebigkeitsforscher Dr. Slaven Stekovic beleuchten in ihrem brandaktuellen Ratgeber *Lebensmotor Bewegung* das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Organen anschaulich und leicht verständlich. Der Lohn: Top 3 in der Sachbuchbestsellerliste.

Mit jeder beim Lesen gewonnenen Erkenntnis wächst der Hunger auf Bewegung. Einen kompakten Einblick liefern die Autoren auf diesen Seiten. Hier die besten Tipps:

- **Alltagsbewegung.** Wer seit Kindesbeinen an sportelt, legt eine optimale Basis für ein langes, erfülltes Leben in Gesundheit! Doch auch ein später Einstieg lohnt sich – immer! Studien zeigen, dass man auch im fortgeschrittenen Alter (z. B. auch ab dem 80. Lebensjahr) von mehr Bewegung profitieren kann. „10.000 Schritte pro Tag gelten als gesundes Maß. Viele von uns profitieren jedoch schon von mindestens 5.000 Schritten, zeigen Studien.“

- **Gehirn.** Regelmäßige Bewegung unterstützt die Anpassungsfähigkeit und die Bildung neuer Gehirnzellen, die sogenannte

Neuroplastizität. Sie unterstützt die Funktionserhaltung im Gehirn. Bewegung im Freien hilft als Vorbeugung gegen Demenz und unterstützt im Management von Depressionen.

- **Leber.** Experten warnen: „Die Fettleber wird zu einem immer größeren Problem unserer Gesellschaft.“ Ihr Rat: „Regelmäßig spazieren reduziert Fett in der Leber.“

- **Herz.** Leichtes Laufen dreimal pro Woche senkt (nach 4 bis 8 Wochen) den Blutdruck. Schon zwei Spaziergänge pro Woche zeigen Effekte bei der Herz-Gesundheit.

Mehr Infos über den neuen Ratgeber im *neuen gesund & fit-Magazin* am 13. Juni.



Lebensmotor Bewegung, Ernst Minar & S. Stekovic, Ueberreuter Verlag.

Top-Ratgeber von Fitness-Guru Ernst Minar.