

Pressemitteilung

Gesundheit bis ins hohe Alter ist keine Utopie!

Das Buch „Die Methusalem-Strategie“ verrät, was Menschen daran hindert, gesund älter und weiser zu werden – jetzt im Buchhandel

Freiburg, 20.07.2011 – Wollen Sie ein paar Jahrzehnte älter werden, als es Ihnen das Statistische Bundesamt prognostiziert? Wollen Sie Ihre Chance erhöhen, den so genannten Zivilisationskrankheiten, der „unnatürlichen Normalität“ unserer Kultur, zu entrinnen? Gesundheit beginnt im Kopf, ebenso wie Krankheit. Doch was passiert in unseren Köpfen, dass nur wenige Menschen lange gesund bleiben und fit ein hohes Alter erreichen? Das Buch „Die Methusalem-Strategie“ zeigt auf, weswegen viele bereits beim Versuch scheitern, gesund zu bleiben - und welche Möglichkeiten es gibt, dieses Problem grundsätzlich zu lösen.

Mit provokanten Thesen und anschaulichen Beispielen untermauert der Freiburger Autor Dr. Michael Nehls seine Strategie für ein gesundes und langes Leben. „Dauerstress, Bewegungsmangel und eine ungesunde Ernährung sind anerzogene Verhaltensmuster unserer Gesellschaft“, sagt Nehls. „Ein viel zu frühes Ableben nach Jahren leidvoller Zivilisationskrankheiten, wie Herzinfarkt, Diabetes oder die Alzheimer-Erkrankung, die ultimative Konsequenz daraus.“ Um dieser selbst zu entfliehen entschied sich der Arzt und Pharmaforscher mit 45 Jahren, dass er nicht weiter Medikamente entwickeln möchte, für die es eigentlich keine Krankheiten geben dürfte – auch nicht für ihn selbst. Nach jahrelanger Tätigkeit als Vorstandsvorsitzender eines biopharmazeutischen Unternehmens mit einer 60-Stunden-Woche und 20 Kilo Übergewicht, veränderte Nehls seinen Lebensstil von Grund auf. Nur wenige Jahre später zeigte er beim schwersten Radrennen der Welt, dem Race Across America (RAAM), eindrucksvoll, wie er mithilfe der Instrumente der Methusalem-Strategie auf außergewöhnliche Art erfolgreich sein konnte.

Inzwischen hat Dr. Nehls seine Erkenntnisse als Arzt und Wissenschaftler vom Extremsport auf das normale Leben übertragen. Sein Buch „Die Methusalem-Strategie“ geht grundlegenden Fragen nach, die jeden Menschen etwas angehen, der die Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen möchte. Seine Antworten können helfen, dem Leser ein paar gesunde Jahrzehnte mehr zu schenken.

Der Autor: Dr. Michael Nehls ist Arzt und Molekulargenetiker, Radsportler und Buchautor sowie Familienvater von drei Kindern. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.michael-nehls.de

Die Methusalem-Strategie: Vermeiden, was uns daran hindert, gesund älter und weiser zu werden

Mental Enterprises, 176 Seiten
ISBN 978-3981404838
Euro 19,90