

Petra Apfel

Das gesunde Bisschen

Mit kleinen Schritten zu mehr Wohlbefinden

2009, kart., 191 Seiten

EUR 16,90/EUA 17,40/SFR 31,00

ISBN 978-3-593-38697-3

Erscheinungstermin/Sperrfrist: 5. März 2009

Wer etwas für seine Gesundheit tun will, ist von strengen Ernährungsregeln und Fitnessplänen schnell überfordert und genervt. Jetzt zeigt Petra Apfel, dass weniger oft mehr ist. Schon kleine Schritte nach dem »Bisschen-Prinzip« reichen aus, um viel für die eigene Gesundheit zu tun.

»Essen Sie dies, verzichten Sie auf jenes, treiben Sie mehr Sport, achten Sie aufs Cholesterin...« Täglich werden wir überschwemmt mit unzähligen Gesundheitstipps, Ernährungsvorschriften und Fitnessratschlägen. Selbst gesundheitsbewusste Zeitgenossen sind von der Masse an Geboten und Regeln überfordert und von der ständigen Predigt des Verzichts genervt. Auch wenn Mediziner und Gesundheitsexperten recht haben, so ist es doch unmöglich, ihre Empfehlungen konsequent zu befolgen; sie sind einfach zu vielfältig, zu widersprüchlich und zu komplex, um sie in den Alltag zu integrieren. Was bleibt, ist ein schlechtes Gewissen und das ständige Gefühl, nicht genug für die eigene Gesundheit zu tun. Doch es geht auch anders.

Die Gesundheits- und Fitnessjournalistin Petra Apfel macht Schluss mit strengen Vorschriften und Selbstkasteiung. Sie bietet eine erfrischend andere – entspannte – Perspektive auf ein gesundes Leben, in dem auch Genuss kein Fremdwort ist. Ihre Empfehlungen folgen dem »Bisschen-Prinzip«, das besagt: Mit wenig lässt sich viel für die Gesundheit erreichen. Wissenschaftlich fundiert zeigt sie, man sich mit kleinen und alltagstauglichen Veränderungen im Speiseplan vernünftig ernährt, dass ein überschaubares Maß an Bewegung ausreicht, welche medizinischen Vorsichtsmaßnahmen wirklich sinnvoll sind und wie man mit kleinen psychologischen Tricks zu mehr Ausgeglichenheit findet. Dabei räumt die Autorin mit gängigen Gesundheitsmythen auf und präsentiert neue Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft.

Mit vielen praktischen Tipps bietet das Buch einen gangbaren und realistischen Weg zu mehr Gesundheit, ohne dass man sein Leben komplett umkrepeln muss.

Die Autorin

Petra Apfel studierte in München Kommunikationswissenschaft, Politik und Amerikanistik. Nach dem Studium arbeitete sie für verschiedene Redaktionen in München und Hamburg, mehrere Jahre von New York aus. Ihre Schwerpunkte sind Gesundheit, Ernährung und Fitness. Heute lebt die Autorin wieder in München und arbeitet als freiberufliche Journalistin für Print- und Onlinemedien.

Kontakt

Brigitte Hort, 069-976516-22, hort@campus.de; Alexa Kawaletz, 069-976516-26, kawaletz@campus.de

Campus Verlag GmbH
Presseabteilung
Kurfürstenstraße 49
60486 Frankfurt/Main
Tel. 069 976516-20
Fax 069 976516-78
presse@campus.de
www.campus.de