

Presseinformation

Dr. med. Ulrich Strunz/ Andreas Jopp

Forever young

Topfit mit Vitaminen

Mehr Leistungskraft & Lebensfreude

Reihe: **G | U Forever young**

160 Seiten, mit ca. 160 Farbfotos und -illustrationen.

Format: 17 x 23,5 cm. Softcover mit Klappen.

42,- DM/ 307,- öS/ 37,90 sFr

Ab 1.1.2002: 20,90 €(D)/ 21,50 €(A)/ 36,90 sFr

ISBN 3-7742-3253-9

Erscheinungstermin: September 2001

Bodyguards aus der Natur

Vitamine, die Powerstoffe der Natur, nehmen in Forever young, dem Erfolgsprogramm von Deutschlands Fitnesspapst Dr. Ulrich Strunz, eine zentrale Rolle ein. Auch alle neuen Studien belegen, wie entscheidend die Aufnahme von Vitaminen ist, wenn es darum geht, dauerhaft fit, jung und gesund zu bleiben. Da unsere Nahrung aber nicht mehr genügend Vitalstoffe enthält, müssen wir zusätzlich Vitamine aus der Apotheke zu uns nehmen – doch wer braucht wann, welche und wieviele?

Basierend auf den aktuellsten Forschungsergebnissen zeigt der neue, umfassende G | U-Ratgeber von Dr. Strunz, **Forever young – Topfit mit Vitaminen**, wie jeder mit Vitaminen seine Jugendlichkeit und Leistungskraft erhalten kann. Griffig und unterhaltsam wird erklärt, welche Rolle Vitamine und Antioxidantien im Körperhaushalt spielen, was in unserer Nahrung überhaupt noch enthalten ist und wie mit Präparaten aus der Apotheke sinnvoll ergänzt werden kann. Jedes Vitamin wird im Porträt vorgestellt: mit seinen Aufgaben im Körper, einer Hitliste der besten Lebensmittel für das jeweilige Vitamin, einer Checkliste zu Mangelerscheinungen und Risikogruppen sowie exakten Angaben zum Tagesbedarf und Tipps zur Einnahme. Überzeugend und motivierend führen die Autoren aus, wie positiv sich eine optimale Vitaminzufuhr auf den ganzen Organismus auswirkt. Denn wer seinen Körper mit Vitalstoffen „wartet“, hält Zellen, Blutbahnen und Immunsystem jung und glücklich. Die Folge: Leistungsfähigkeit und Stressresistenz steigen, man bekommt weniger Infekte, vermeidet langfristig Erkrankungen wie Arterienverkalkung oder Herzinfarkte und überspringt souverän Leistungstiefs. Ziel ist dabei nicht nur, vordergründig schön und attraktiv zu sein, sondern auch in den nächsten 50 Jahren jung, fit und vital zu bleiben.

Dr. med. Ulrich Strunz entwickelte das Forever young-Programm zur körperlichen und geistigen Leistungssteigerung für Kopfarbeiter und Führungskräfte und bewies dessen Erfolg an sich selbst. Im Alter von 45 Jahren begann er seine sportlichen Aktivitäten und bewältigte als Erster alle sechs Ultra-Triathlon-Wettkämpfe innerhalb eines Jahres. Der heute 57jährige leitet eine Praxis als Internist und Orthomolekular-Mediziner, betreut Leistungs- und Breitensportler beim Training und veranstaltet zahlreiche Seminare. Seine Veröffentlichungen stießen auf ein enormes Medienecho und machten ihn zum „deutschen Fitness-Papst“ (Wirtschaftswoche, Manager Magazin). Andreas Jopp arbeitet als Wissenschaftsjournalist für öffentliche Institutionen, überregionale Tageszeitungen und Verlage und veröffentlichte bisher zahlreiche Artikel und mehrere Bücher zu den Themen Ernährung, HIV-Forschung, Immunsystem und Vitamine. Seminare und Vorträge für Endverbraucher und Ärzte zu den Themen Vitamine und Aminosäuren.