



Gesundheit aktiv

Das neue Gesundheitspaket: Buch, CD-ROM plus Internetzugang von Kurt Langbein & Christian Skalnik. 19.0 x 26.0 cm; 960 Seiten - 100 farbige Abbildungen; Ueberreuter Wien; € 34,95/sFr 59,80.

"Gesundheit aktiv" ist das erste Werk, das nicht bei der Aufzählung aller Krankheiten und Therapieformen stehen bleibt, sondern den Betroffenen die Informationen gibt, die sie für ein gleichberechtigtes Gespräch mit dem Arzt brauchen - und seriöse Tipps, wie sie selbst den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können. "Gesundheit aktiv" ist das erste Werk, das in allen Fragen des Lebensstils die Spreu vom Weizen trennt: Von der Ernährung über die Bewegung bis zum Seelen- und Familienleben bietet es seriöses Wissen und statt Pauschalregeln konkrete Tipps für den ganz persönlichen Weg zu einem gesunden und sinnerfüllten Leben. "Gesundheit aktiv" ist das erste Werk, das mehr ist als ein Buch: Die beige packte CD-ROM liefert u. a. die Bewertungen von 5000 Medikamenten und der Gratis-Zugang zur mehrfach ausgezeichneten Gesundheitsplattform www.surfmed.de bietet neben tausenden Rezepten viele Checklisten und interaktive Lebensstil-Programme, die auf den persönlichen Bedarf abgestimmt werden können. "Gesundheit aktiv": das Informationspaket der Zukunft.