



Älterwerden – na und?

Die Deutschen werden immer älter. Zur Zeit liegt die durchschnittliche Lebenserwartung deutscher Männer bei 75, die der Frauen bei 81 Jahren. Zugleich haben viele Angst vor jenem Lebensabschnitt, den man »das Alter« nennt, und fragen sich, ob das »Älterwerden« bei ihnen schon beginnt – schließlich setzt der Alterungsprozess der Haut bereits mit Mitte zwanzig ein und Profisportler jenseits der dreißig müssen langsam über ihr Karriereende nachdenken. Man kann sich also nicht früh genug damit auseinandersetzen! Dr. med. Marianne Koch, Autorin des Bestsellers ›Mein Gesundheitsbuch‹ (dtv premium 24151), will in ihrem neuen Buch nicht einfach mit dem Älterwerden versöhnen: »Ich möchte Sie davon überzeugen, dass die Periode ihres Lebens, vor der Sie jetzt vielleicht noch Angst haben, eine wunderbare, aufregende und anregende Zeit sein kann, die Ihnen ungeahnte Chancen eröffnet. Unter der Bedingung, dass Sie gewillt sind, einige wichtige Erkenntnisse der Wissenschaft in Ihr tägliches Leben zu übernehmen.« Denn: »Älter werden wir alle. Es kommt nur darauf an, wie intelligent wir uns dabei anstellen.«

Dr. Marianne Koch

Körperintelligenz

Was Sie wissen sollten,

um jung zu bleiben

Durchgehend vierfarbig,

mit Fotos und Grafiken

280 Seiten

€ 14,- [D] € 14,40 [A] sFr 24,40

Klappenbroschur

dtv premium 24366

Originalausgabe

Oktober 2003

In ›Körperintelligenz‹ widmet sich die Ärztin und Moderatorin allen wesentlichen Aspekten des Themas aus medizinischer Sicht: Sie beschreibt, was beim Alterungsprozess in unserem Körper passiert und wie wir dennoch physisch und psychisch jung bleiben oder zumindest deutlich langsamer altern können. Dabei stützt sie sich auf neueste wissenschaftliche Studien und hilft dem Leser mit ihrer lebendigen, persönlichen und authentischen Erzählweise auch komplizierteste Sachverhalte zu verstehen. Zahlreiche vierfarbige Abbildungen und Grafiken machen das Buch zu einem wertvollen Nachschlagewerk.

Eigene Kapitel beschäftigen sich mit dem Gehirn und Übungen gegen Gedächtnisschwäche, mit Alltagshektik und Ruhefinden, Sexualität im Alter und Freude an der veränderten Körperlichkeit, mit Schönheit und Schönheitsoperationen, typischen Alterskrankheiten, gesunder Ernährung, Alleinsein sowie der Notwendigkeit, sich immer neuen Menschen und Situationen auszusetzen. Am Ende werden noch einmal die wichtigsten Erkenntnisse der Altersforschung zusammengefasst. Der praktische Anhang bietet zusätzliche Informationen zum Patientenrecht, zum Kalziumgehalt von Lebensmitteln und zu bewährten Methoden der Raucherentwöhnung. Denn: Gesundheit ist das beste Anti-Aging-Mittel.

Dr. med. Marianne Koch, geboren 1931 in München, unterbrach ihr Medizinstudium für eine erfolgreiche Filmkarriere, die sie auch nach Hollywood und Frankreich führte (Bundesfilmpreis). 1974 schloss sie ihr Studium ab und praktizierte von 1985 bis 1997 als Internistin in eigener Praxis. Nebenbei war sie jahrelang als Fernsehmoderatorin tätig (›III nach 9‹, ›Club 2‹/ORF), ›Medizin Magazin‹/West 3). Heute arbeitet sie als Buchautorin (zuletzt: ›Tief einatmen!‹, 2001) und Medizinjournalistin. Sie hat eine wöchentliche Rundfunk- und Fernsehsendung (›Das Gesundheitsgespräch‹/Bayern2Radio und BR alpha) und ist Präsidentin der Deutschen Schmerzliga. Für ihre Arbeit auf dem Gebiet der medialen Kommunikation von Medizin wurde sie mehrfach ausgezeichnet. 2002 erhielt sie das Bundesverdienstkreuz.