

Bei Interesse an einem Rezensionsexemplar oder einem Interview mit dem Autor, kontaktieren Sie:
Uschi Kidane | Springer Nature | Communications
tel +49 6221 487 8166 | uschi.kidane@springer.com



PRESSEMITTEILUNG

Bewusster leben und wertvolle Lebenszeit aktiv steuern

10 Bausteine für ein langes, gesundes und aktives Leben | Springer Sachbuch mit Anregungen für einen gesunden Lebensstil

Heidelberg, 08. Oktober 2019



„Im internationalen Vergleich werden Deutsche frühzeitiger krank, obwohl sie pro Kopf überdurchschnittlich mehr Geld für Gesundheit ausgegeben. Das deutet darauf hin, dass der Handlungsbedarf beim Thema Gesundheit in Deutschland sehr hoch ist,“ stellt der Gesundheitsökonom Heinz Benölken gleich zu Anfang seines Springer-Sachbuchs *Fit für gute 120 Jahre* fest. Sein Ansatz in der Publikation: um seine Lebenszeit und Lebensqualität zu erhöhen, bedarf es mehr als auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten. Die 10 Bausteine, die es zu berücksichtigen gilt, beschreibt der Springer-Autor ausführlich in seiner aktuellen Publikation.

10 bis 12 Mio. Menschen in Deutschland sind schon auf dem Weg zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil, räumt der Ökonom Benölken ein. Allerdings gibt es weitere ausschlaggebende Faktoren, die Länge und Qualität der eigenen Lebenszeit positiv beeinflussen. Die beste Ausgangsbasis, um erst gar nicht in eine Schieflage und zu unerwünschten Auswirkungen zu geraten, ist ein frühestmögliches Bestreben, möglichst viele dieser Faktoren zu berücksichtigen.

Der 76-Jährige setzt sich mit den verschiedenen Einflüssen auseinander: welche Umgebung tut dem Körper gut, wie entscheidend ist eine Partnerschaft und Sexualität in den verschiedenen Altersstufen? Welche Rolle spielen Sozialkontakte überhaupt? Muss ich mich selber fordern und fördern im Sinne einer geistigen Leistungsfähigkeit? Und wie wichtig ist das sogenannte Wohlfühl im individuellen Werteumfeld?

Sein Fazit: Deutschland muss weg von der Reparatur- in die Vorsorgemedizin. Diese Denke gelte übrigens für alle Lebensbereiche: „Wenn die Deutschen das verstanden haben, dann sind wir auf einem wirklich guten Weg“, so der Springer-Autor.

Dr. oec. Dipl.-Kfm. **Heinz Benölken** ist Unternehmensberater mit Beratungsschwerpunkten im Gesundheitsmanagement und in der Altersvorsorge sowie Autor zahlreicher Fachpublikationen. 2015 erzielte er eine Top-Platzierung beim StartUp-Wettbewerb der Wirtschaftsförderung Dortmund mit der Geschäftsidee: FIT120 – Akademie für Gesundheit und Lebensfreude, die er im selben Jahr gründete. Er ist Mitglied im Berufsverband der Präventologen.

Heinz Benölken

Fit für gute 120 Jahre

10 Bausteine für ein langes, gesundes und aktives Leben

2019. 380S., 90 Abb.

Softcover € 24,99 (D) | € 25,69 (A) | sFr 28.00 (CH)

ISBN 978-3-662-58926-7

Auch nur als eBook verfügbar

Weitere Informationen

Pressemitteilung + Downloads

www.springer.com/de/ueber-springer/medien/pressemitteilungen

Informationen zum Buch

www.springer.com/de/book/9783662589267

Service für Journalisten

Journalisten erhalten auf Anfrage ein Rezensionsexemplar des Buchs *Fit für gute 120 Jahre* von uns zugesandt.

Kontakt

Uschi Kidane | Springer Nature | Communications

tel +49 6221 487 8166 | uschi.kidane@springer.com

Folgen Sie uns auf: 

Zweigniederlassung der Springer-Verlag GmbH, Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin

Sitz: Berlin / Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, HRB 91881 B

Geschäftsführer: Martin Mos, Dr. Ulrich Vest, Dr. Niels Peter Thomas

Sie möchten keine Emails mehr von uns erhalten? Dann senden Sie uns bitte eine [Nachricht](#), und wir nehmen Sie aus unserem Presseverteiler.

Weitere Informationen, wie wir Ihre persönlichen Daten schützen und verarbeiten, entnehmen Sie bitte unseren [Datenschutzrichtlinien](#).