

[Download pdf] Die Lebensformel: Sieben Voraussetzungen fr ein glckliches langes Leben

Die Lebensformel: Sieben Voraussetzungen fr ein glckliches langes Leben

Von Bert Ehgartner

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #580491 in BcherVerffentlicht am: 2006-07Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 7.64 x .75b x 4.69l, Einband: Taschenbuch336 Seiten | File size: 62.Mb

Von Bert Ehgartner : Die Lebensformel: Sieben Voraussetzungen fr ein glckliches langes Leben before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Lebensformel: Sieben Voraussetzungen fr ein glckliches langes Leben:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
13 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein ganz anderer Ratgeber
Von Tom Selinger
Ein Buch, das eigentlich ein Dutzend Bücher beinhaltet: von der Partnerschafts-Beratung bis zur Rauch-Entwöhnung. Vom Diät-Ratgeber bis zum Fitness-Guide. Es ist eine unglaubliche Fülle von Themen, die hier abgehandelt werden. Und meist auf sehr hohem Niveau. Am Anfang wird bei einem Test ermittelt, wo die Schwachpunkte liegen und dann kann man jene Punkte lesen, die einen am meisten betreffen. Ich wollte das ursprünglich auch tun. Allerdings schreibt Ehgartner dann so interessant und phasenweise auch so spannend, dass ich - ohne es eigentlich zu planen - gleich das ganze Buch durchgelesen habe. Von vorne bis hinten. Sogar das Rauchkapitel. Obwohl ich schon seit zehn Jahren Nichtraucher bin.
11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der Titel hält was er verspricht!
Von G. House
Dieses Buch ist ein Lebensratgeber der wissenschaftlichen Art. Brilliant recherchiert - der Autor hat für wirklich jede Behauptung, die er aufstellt, mehrere wissenschaftliche Belege. Der Leser bekommt sowohl einen Einblick darin, wie man Liebe und Partnerschaft ein ganzes Leben lang spannend erhält (und Vieles fällt einem beim Lesen wie Schuppen von den Augen), als auch wie wichtig sportliche Betätigung (und in welchen Dosen) ist u.v.m.
Das Aufschlussreichste an diesem Buch war für mich das Kapitel über Ernährung. Der Leser erfährt, wie er seinen Körper vor den Zivilisationserkrankungen Diabetes und Übergewicht bewahrt, aber auch ungeschönte Wahrheiten über die Lebensmittelindustrie. Ich bin kein Typ für pathetische Rezensionen, aber dieses Buch ist wirklich eine Offenbarung! Umso bedauerlicher, dass es auf den Bestsellerlisten nicht ganz oben stand. Ich habe dieses Buch schon oft verschenkt und kann es wirklich empfehlen!
20 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Spannend wie ein Krimi
Von Ein Kunde
Ich habe zuvor "Das Medizinkartell" gelesen, das mich als kritischen Menschen fast vom Stuhl geworfen hat. Es war für mich ein wirklich aufreißender Einblick in den Medizinbetrieb, sehr spannend und informativ und auch die historischen Anekdoten und Portraits waren für mich ganz neu und deshalb sehr unterhaltsam und lehrreich. Von der Lebensformel habe ich mir eigentlich nicht so viel erwartet. Das hat mein Freund gekauft. Ich selber habe eher gedacht, das ist ein ganz normaler Lebenshilfe-Ratgeber. Aber da habe ich mich wirklich geirrt. Wieder ist das Buch spannend und wieder ist es an manchen Stellen voll von völlig unbekanntem überraschenden Fakten. Den Ernährungsteil las ich fast wie einen Krimi. Erstaunlich und unglaublich, wie bestimmte Dogmen entstehen (z.B. "Fett macht fett") und die Wissenschaft wie eine Horde Schafe in eine falsche Richtung läuft. Mir gefällt das Buch mittlerweile fast so gut wie das Medizinkartell. Meinem Freund gefällt Die Lebensformel sogar besser. Er hat das Buch regelrecht gefressen und ist ein wirklicher Ehgartner-Fan. Beide sind wir neugierig, was von diesem Autor als Nächstes kommt.

Kurzbeschreibung
Warum gelingt es einigen Menschen, ein glückliches langes Leben zu führen, während andere chronisch krank werden oder früh sterben? Auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen durchforstete Bert Ehgartner alle beweiskräftigen Langzeitstudien der Medizin und fand heraus, dass die Entscheidung in der Lebensmitteleinnahme fällt. Menschen, die bis ins hohe Alter ein aktives Leben führen, erfüllen bereits Jahrzehnte davor sieben wichtige Voraussetzungen. Mit dem eigens für dieses Buch entwickelten großen Lebensformel-Test können Sie schon heute ermitteln, wo Ihre persönlichen Risiken und Stärken liegen. In einem einfach zu realisierenden Sieben-Punkte-Programm hilft Ihnen das Buch, den optimierten Lebensstil zu finden, der Sie zu einem genussvollen glücklichen Leben führt.
Über den Autor und weitere Mitwirkende
Bert Ehgartner, 1962 geboren in Waidhofen/Ybbs (Steiermark), ist Wissenschaftsautor und Dokumentarfilmer. Er studierte Publizistik, Politikwissenschaften und Informatik und absolvierte Lehrgänge für Evidence-Based Medicine und Studiendesign. Zuletzt erschien von ihm Das Medizinkartell (mit Kurt Langbein). Weiteres zum Autor: www.lebensformel.de und www.surfmed.de