

Szene

Köln / Bonn

GOLDEN GLOBE NOMINIERUNG
BESTER HAUPTDARSTELLER | GARY OLDMAN



„GARY OLDMAN IN DER ROLLE SEINES LEBENS!“

ACCESS HOLLYWOOD

NIEMALS AUFGEBEN. NIE. NIE. NIE.

GARY OLDMAN IST WINSTON CHURCHILL

DIE DUNKELSTE STUNDE

VON JOE WRIGHT, DEM REGISSEUR VON ABBITTE

AB 18. JANUAR IM KINO

FOCUS
KINOSTART
/dunkelsteStunde.DE

www.szeneonline.de

Januar 2018

Karsten Krüger
Der stille Feind in meinem
Körper: Wie chronische
Entzündungen uns krank
machen und was wir dagegen
tun können

Scorpio Verlag

Entzündungen sind weit verbreitet: Sodbrennen, Arthritis, Entzündungen nach Verletzungen oder des Zahnfleisches, um nur einige zu nennen. Vielen Menschen unbekannt ist, dass auch Bewegungs- und Schlafmangel, Fehlernährung und chronischer Stress Entzündungsprozesse auslösen, die weitreichende gesundheitliche Folgen haben können. Sie machen nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Psyche auf Dauer krank. Schon länger weiß man, dass Entzündungen Diabetes, Herzerkrankungen und andere schwere Erkrankungen bedingen können.



Dass sie auch das Gehirn und das Verhalten beeinflussen, ist erst seit Kurzem bekannt. Ein „entzündetes“ Gehirn macht uns antriebslos und führt häufig zu sozialem Rückzug. Mit diesem Buch erlernt der Leser, durch moderate Lebensumstellungen Entzündungen im Körper entgegenzuwirken. Dazu gehören anti-entzündliche Strategien durch Anpassung der körperlichen Aktivität, der Ernährung, des Schlafes sowie ein wirkungsvolles Stressmanagement.