

Der kleine Bankhofer: Gesundheitstipps fr alle Lebenslagen

Von Prof. Hademar Bankhofer
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #189231 in BcherVerffentlicht am: 2010-04-12Abmessungen: 6.06 x .98b x 4.57l, Einband: Taschenbuch336 Seiten | File size: 27.Mb

Von Prof. Hademar Bankhofer : Der kleine Bankhofer: Gesundheitstipps fr alle Lebenslagen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Der kleine Bankhofer: Gesundheitstipps fr alle Lebenslagen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Total hilfreicher Ratgeber fr den gesunden Alltag in Ernhrung und LebensfhrungVon KlassikfanDieses preiswerte Bchlein ist ein beraus hilfreicher Ratgeber zur gesundheitsbewussten, leckren Ernhrung, die entschlackt und dazu fhrt, dass man - wie ich - in 4 Wochen 6 Kilo abnimmt. Die Rezepte und Informationen zu den Lebensmitteln sind super: kurz, praltisch und anregend. Darber hinaus gibt es praktisch aufgebaute Infos zu Krutern, Lebensmitteln und Getrnken.Fr den Preis habe ich selten ein so in der Praxis hilfreiches und gut gebundenes Taschenbuch erworben, das auch von der Gre her in jedem Kchenregal Platz hat!3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein muss!Von

Kerstin D. Der kleine Bankhofer ist ein Muss für jeden Mensch, der etwas auf seine Gesundheit hlt! Der Ratgeber informiert über Nutzen (Vitamine, Nährstoffe) zu beinahe allen Gemüse- und Obstsorten und bietet zu jeder gewöhnlichen Krankheit und jedem Wehwehchen den richtigen Ratschlag! Ob Halsweh, unreine Haut oder Migräne mit alten Hausmitteln und fundiertem Wissen über Kräuter und Ernährung schafft er beinahe jedes Problem aus dem Weg. Und es funktioniert! Viele Sachen aus dem kleinen Bankhofer habe ich schon ausprobiert und bin wirklich begeistert! Auch hat sich dieses Buch als beliebtes Geschenk für Frauen erwiesen! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter Berater Von Günther Kurzweilig und klar verständlich. Empfehlenswert und übersichtlich. Sehr gute Vorschläge für das allgemeine Wohlbefinden. Hat mir schon mehrmals geholfen. Wird von allen Mitgliedern der Familie verwendet.

Kurzbeschreibung Kleine Geschenke, die gut tun Kompakt, handlich, umfassend: Professor Bankhofers beste Tipps zur Gesundheit Beschwerden lindern auf einen Blick über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Hademar Bankhofer, international anerkannter Medizinjournalist auf dem Sektor Naturheilwesen, ist durch seine zahlreichen TV-Auftritte, Kolumnen und seine Bücher einem großen Publikum bekannt. Er versteht es, schwierige medizinische Probleme verständlich zu erklären. Aufgrund seiner engen Zusammenarbeit mit medizinischen Koryphen ist er stets auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und genießt Anerkennung nicht nur bei einem breiten Publikum, sondern auch in medizinischen Fachkreisen. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Mit viel Freude moderierte ich in Österreich und Deutschland jeweils ein Gesundheits-Magazin. Mit ebenso großer Freude bin ich TV-Gesundheitsexperte im ARD-Morgenmagazin und auch in vielen Sendungen der Dritten Programme der ARD. Und ich gebe mit Leidenschaft Gesundheits-Tipps im Radio. Ich bemühe mich dabei immer, die Themen leicht verständlich aufzubereiten und die Zuschauer, Hörer und meine Leser davon zu überzeugen, daß Vieles, was ich sage, leicht nachvollziehbar ist. Aber ich nehme immer wieder auch gern Einladungen in Talkshows an: zu Johannes B. Kerner, zu Frank Elstner, zu Herrmann Tietjen, in die NDR-Talkshow. Ich habe mit Begeisterung und viel Nervosität als Kandidat bei Jörg Pilawas Star-Quiz mitgemacht und an seiner Seite als Experte den großen ARD-Ernährungstest bestritten. Ich war aber auch schon beim Herbstfest der Musik bei dem begabten Florian Silbereisen, habe schon zweimal bei der Krone der Volksmusik die Laudatio auf Musikgruppen gesprochen, natürlich immer verpackt in kleinen Gesundheits-Tipps. Und ich werde oft gefragt, warum ich auch in Unterhaltungssendungen gehe. Ich mache das gern, weil ich damit zusätzlich zu den Gesundheitsendungen ein Millionen-Publikum erreiche, das in kleinen Portionen Tipps fürs Gesundbleiben und Gesundwerden durchaus annimmt. Ein Student der Uni Bochum hat das nach einer meiner Vorlesungen erkannt und eine Arbeit über mich geschrieben. Der Titel: Bankhofer: Gesundheit zwischen Talk und Show. Das hat mich sehr gefreut. Doch geprägt haben mich für diesen fröhlichen Weg zwei große Namen: der österreichische Schriftsteller Friedrich Torberg, der Vater der Tante Jolesch und der holländische Show-Gigant Rudi Carrell. Torberg traf ich im Wiener Café Sperl, Carrell im Wiener Hilton. Das ist alles lange her. Schwarz-Wei-Fotos erinnern daran. Beide haben in etwa das Gleiche zu mir gesagt: Was immer du den Menschen sagen willst, tue es heiter, amüßig, leichtfüßig, aber dennoch inhaltsschwer. Dann wird man dir gerne zuhören! Ich bin diesen beiden großen Menschen sehr dankbar für diesen Wegweiser. Und ich bin bis heute dieser Philosophie treu geblieben. Aus dieser Sicht ist auch dieses Buch - Der kleine Bankhofer - entstanden. Mehr Vitalität im Leben - Bleiben Sie gesund! Ein Mann kommt in ein Restaurant, setzt sich an einen Tisch und fragt den Kellner: Haben Sie eine exotische, nicht alltägliche Speise? Der Kellner nickt: Ja, wir haben Schnecken! Darauf der Gast: Das weiß ich. Eine davon hat mich gestern bedient! Geht es Ihnen auch so? Man begegnet im Leben oft Menschen, die furchtbar langsam sind, keine Vitalität und Lebensenergie haben. Nehmen Sie sich an solchen Zeitgenossen kein Vorbild. Vitalität und Fitness: Das sind zwei wesentliche Grundpfeiler für unsere Gesundheit. Wer lahmarschig durchs Leben geht, der kann keine Glückshormone aufbauen, keine Power entwickeln. Und das ist schlecht fürs Immunsystem. Wissen Sie, was das Geheimnis von Gesundheit und Vitalität ist? Ganz einfach: Anspannen und Entspannen. Gehen Sie mit Freude und mit voller Leistung durch den Tag, sorgen Sie aber danach dafür, daß Sie echte Erholung für Körper, Geist und Seele finden. Gehen Sie hinaus in die Natur, treiben Sie Sport. Das ist wichtig fürs Schlankbleiben oder Schlankwerden. Da ist alles möglich: vom Radfahren bis zum Schwimmen, vom Wandern bis zum Laufen. Also: keinen Leistungssport. Die gesundheitsfördernde Bewegung soll Spaß machen ... Abnehmen und Bewegung Schlank schlemmen statt dumm diten Bei einer Crash-Diät mit einseitiger Ernährung, wie etwa eine Eier-Kur oder eine Steak-Diät oder ein Kartoffel-Programm, sinkt der Eisenvorrat im Körper und damit die geistige Fitness. Man ist dann zwar für den Moment etwas schlanker, aber weniger intelligent! Wer so eine Diät durchführt, muß auch mit Konzentrationsstörungen rechnen. bertriebenes Abspecken kann außerdem zu Depressionen, Aggressionen, zu Strungen und Irritationen des Liebeslebens führen. Eine derartige Lebensweise gefährdet zudem Herz und Kreislauf unntig. Wer zum Beispiel viel hungert, darf auf keinen Fall in die Sauna gehen. Der Flüssigkeitsentzug beim Schwitzen schwächt den Stoffwechsel. Es kann zu Atemnot und schweren Kreislaufstörungen kommen. Und wer in kurzer Zeit viel abnimmt, erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt. Das schützende HDL-Cholesterin sinkt nämlich bei extremen Gewichtsschwankungen rasant und das gefährliche LDL-

Cholesterin gewinnt die Oberhand. Viele Menschen greifen im Kampf gegen Übergewicht zu Schlankheitspillen oder Appetitzglern. Schlankheitspillen bringen oft kurzfristig verblüffende Erfolge, denn sie wirken abführend und entschlackend. Der Nachteil: Das Körperfett wird nicht verringert. Also tritt nach einiger Zeit der so genannte Jojo-Effekt ein. Appetitzgler wirken auf das zentrale Nervensystem und beeinflussen das Hunger- und Sättigungszentrum im Gehirn. Langfristig können sie jedoch schwere Gesundheitsstörungen hervorrufen. Ein natürlicher Appetitzgler wäre ein Glas Gemüsesaft oder ein leichter Salat als Vorspeise. Schlankmacher Gurke Gurken helfen uns, schlank zu bleiben und schlank zu werden. Außerdem macht die Gurke schnell satt. Essen Sie eine Woche lang jeden Tag eine Portion Gurkensalat, dazwischen Gurkenscheiben mit Magerquark und Vollkornbrot. Sie werden den Erfolg schon bald auf der Waage feststellen. Haben Sie schon mehrere Diäten hinter sich und denken ständig daran, dass Sie eigentlich abnehmen müssten? Versuchen Sie zunächst, sich selbst nicht mehr so unter Druck zu setzen. Der ständige Gedanke an das verbotene Essen steht Ihren Zielen nur im Weg. Ein erster Schritt kann deshalb sein, sich nicht mehr täglich zu wiegen, sondern höchstens einmal in der Woche. Viele Menschen wollen schnell abspecken und lassen sich zu extremen Diäten mit einseitiger Ernährung hinreißen, obwohl das Gewicht sich spätestens kurz nach der Diät wieder auf dem Ausgangspunkt einpendelt. Erfolgreich ist aber nur, wer langfristig seinen Speiseplan umstellt mit einer Vollwertdiät inklusive reichlich Obst und Gemüse sowie viel Flüssigkeit. Kuriose Appetitzgler Sie sollten außer einer reduzierten Kost und regelmäßiger Bewegung zusätzlich zwei Tricks anwenden: Umgeben Sie sich mit kalten blaugrünen Farben und hören Sie leise Flötenmusik. Damit kann man den Appetit zügeln! Lust statt Frust Lassen Sie sich auch nicht die Freude an den besonderen Güssen eines Festessens verleiden. Die meisten Ernährungsünden werden im Alltag begangen. Wer jeden Tag vernünftig isst, darf ruhig einmal über die Stränge schlagen. Wenn nötig, können Sie den Körper danach durch einen Obsttag entlasten. Essen sollte niemals eine Bedrohung sein, sondern ein Genuss für die Sinne.