

[Read free ebook] Anti-Aging: Fr immer jung auch im hohen Alter Den Alterungsprozess durch wirkungsvolle Manahmen umkehren

## **Anti-Aging: Fr immer jung auch im hohen Alter Den Alterungsprozess durch wirkungsvolle Manahmen umkehren**

*Von Dr. Jan-M. Joven*

*ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #972575 in BcherVerffentlicht am: 2012-11-27Abmessungen: 9.00 x .16b x 6.00l, Einband: Taschenbuch70 Seiten | File size: 71.Mb

**Von Dr. Jan-M. Joven : Anti-Aging: Fr immer jung auch im hohen Alter Den Alterungsprozess durch wirkungsvolle Manahmen umkehren** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Anti-Aging: Fr immer jung auch im hohen Alter Den Alterungsprozess durch wirkungsvolle Manahmen umkehren:

**Kundenrezensionen**  
**Hilfreichste Kundenrezensionen**  
12 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Also ich kann die sehr guten Rezensionen nicht verstehen... Von Gunter Koch Das Buch bietet nicht viel mehr als Aufstze die man kostenlos im Internet durch ein paar Klicks bekommen kann. Kurz zusammengefasst wird hier vorgeschlagen sich ausgewogen zu ernhren (viel Gemse, wenig Fleisch) und sich zu bewegen. Auerdem wird vorgeschlagen u. U. Hormone einzunehmen (sehr fragwrdig). Vitamine werden erklrt, Mineralstoffe ebenfalls, welche sind gut, welche essentiell usw. Nichts, was nicht schon woanders tausendfach geschrieben worden wre. Ich verstehe also nicht, woraus diese Tipps eigentlich bestehen? Im Grunde ist es eine Zusammenfassung der Inhalte anderer Bcher. Ich kann also keinesfalls mehr als 3 Sterne geben. Htte der Text nur 99 Cent gekostet, htte ich das Werk hher bewertet - so aber...  
16 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nichts... Von Zoe.. aber auch gar nichts Neues. Ich hatte mir das Buch bestellt, weil ich an anderer Stelle Gutes darber gelesen hatte - und leider nichts gefunden, was es nicht schon seit Gestern im Internet und in anderen - besseren - Verffentlichungen zu diesem Thema gibt. Die Vermutung liegt leider mal wieder nahe, das es sich hier um gefakte oder gefllige Rezensionen handelt - unerwnschte Rezensionen werden dann auch ebenso emsig wieder als "nicht ntzlich" abgeklickt...:-)  
9 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. **Praktische Tipps**  
Von -Kunde Das Buch von Dr. Jan-M. Joven ber Anti-Aging hat mich positiv berrascht. In dem Buch wird beschrieben, welche Dinge und Lebensweisen sich auf das Altern auswirken und wie man ihnen entgegenwirken kann. Das alles wird mit wissenschaftlichen Fakten belegt, welche dann auch erklrt werden. Das kommt bei mir sehr positiv an, weil man so alles besser verstehen kann. Sehr interessant finde ich die Kapitel ber degenerative Erkrankungen wie Herzanfall, Alzheimer und Schlaganfall aber auch das Thema Krebsvorbeugung verdient eine Erwhnung. Ich kann das Buch jedem empfehlen, der durch ein paar kleine Lebensumstellungen sein biologisches Alter zurckdrehen mchte, egal ob jung oder alt.

**Kurzbeschreibung**  
Menschen knnen den Alterungsprozess, welcher ab der Geburt einsetzt, lange aufhalten und auch im hohen Alter fit und gesund sein. Jeder Mensch kann durchaus 100 Jahre oder lter werden wenn er die Geheimnisse der ewigen Jugend kennt und praktiziert. Selbst Schden, die in der Vergangenheit entstanden sind, knnen rckgngig gemacht werden. Man kann durchaus das biologische Alter zurcksetzen, also jnger werden. Erforderlich ist hierfr eine gesunde Lebensweise, geprgt durch die Sulen der Ernhrung, Bewegung, Lebenseinstellung und der Umwelt. Dr. Jan-M. Joven lftet in diesem Buch das Geheimnis der ewigen Jugend. In 25-jhriger Forschungsarbeit und durch Selbstversuche hat er viele Erkenntnisse gewonnen, wie der biologische Alterungsprozess aufzuhalten ist. Neben den physischen Ursachen des Alterns, wie Verschlackung oder Vergiftung durch falsche Ernhrung, Stress, Bewegungsmangel, falsche Lebensweise, werden auch die geistigen Aspekte, wie mentales Training und eine optimale geistige Einstellung thematisiert. Wahre Schnheit kommt bekanntlich von innen und das auch noch im hohen Alter. ber den Autor Dr. Jan-M. Joven ist Mediziner mit Schwerpunkt Naturheilkunde. Er verfgt ber mehr als 25 Jahre Erfahrung in den Bereichen Naturmedizin, Biogerontologie und Bewusstseinsforschung. Ein Schwerpunkt ist dabei die Aktivierung von Selbstheilungskrften des Krpers mit denen er bei seinen Patienten erstaunliche Ergebnisse erzielen konnte.