

Buchtip: „Fitness fürs Immunsystem“

So kommt die Abwehr in Topform

Ausdauersport ist eine der wirksamsten Stellschrauben, um das Immunsystem in die Lage zu versetzen, für jeden Angriff gewappnet zu sein und gegen verschiedenste Krankheitserreger rasch wirkungsvolle Abwehrgeschütze zu produzieren. Der vorliegende Praxisband basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und erläutert alle Daten und Fakten rund um das Immunsystem eines Sportlers

Der Ratgeber für immunstärkendes Sporttreiben von den beiden Autoren Dr. Stefan Graf und Ralf Kerkeling richtet sich an alle, die Sport zur Erhaltung ihres höchsten Guts – ihrer Gesundheit – betreiben wollen. Noch nie wurde der Menschheit die Bedeutung eines starken Immunsystems so deutlich vor Augen geführt wie seit Auftreten des Coronavirus im Jahr 2020. Was die besondere Wechselbeziehung zwischen regelmäßiger körperlicher Aktivität und der weit über die Feindabwehr hinausgehende Leistung des Immunsystems ausmacht, wird in diesem Praxisband anschaulich und verständlich von den Experten erläutert.

Die Leser erfahren, wie sie ihre sportlichen Aktivitäten vernünftig dosieren, worauf sie bei ihrer Ernährung achten sollten und wie sie eigenverantwortlich mit Infekten umgehen, damit das Immunsystem jederzeit Herr der Lage ist. Die Ergebnisse in dem Band sind wissenschaftlich fundiert, aber nicht im humorlosen Fachchinesisch aufgearbeitet. Ob blutiger Anfänger, erfahrener Hobby-sportler oder Profi: Das Autoren-Duo versorgt den Leser auf Basis aktueller Erkenntnisse der Wissenschaft mit vielen praktischen Empfehlungen, was man sportlich tun und vermeiden sollte, um das eigene Immunsystem in Topform zu bringen. Sie nennen dafür zahlreiche Tipps für Trainingsbelastung, Regeneration und Ernährung – und das für alle Ausdauersportarten und alle Leistungsniveaus.

Dr. Stefan Graf / Ralf Kerkeling
„Fitness fürs Immunsystem“
Wie Ausdauersport die Abwehrkräfte stärkt

1. Auflage 2021, 144 Seiten, 37 Fotos und Abbildungen,
Format 16,5 x 24,0 cm, Klappenbroschur
Euro (D) 16,90 / Euro (A) 17,40 • (ISBN 978-3-667-12105-9)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de

Ihr Ansprechpartner: Christian Ludewig | Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01

E-Mail: c.ludewig@delius-klasing.de