

[E-BOOK] Vom Glck der Faulheit: Langsame leben lnger. So teilen Sie Ihre Lebensenergie richtig ein

Vom Glck der Faulheit: Langsame leben lnger. So teilen Sie Ihre Lebensenergie richtig ein

Von Peter Axt, Michaela Axt

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #374492 in BcherVerffentlicht am: 2014-01-01Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 8.74 x .87b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 45.Mb

Von Peter Axt, Michaela Axt : Vom Glck der Faulheit: Langsame leben lnger. So teilen Sie Ihre Lebensenergie richtig ein before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vom Glck der Faulheit: Langsame leben lnger. So teilen Sie Ihre Lebensenergie richtig ein:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Preiswerte und gute Lektüre Von Lothar Stein Dieses Buch hatte ich mir kürzlich auf Anraten eines Ehepaares gekauft, welches mir von den inhaltlichen Ratschlägen während eines Urlaubs-aufenthaltes berichtete. Ich muss zugeben, dass ich von der Darstellung und Logik ebenso berzeugt bin. Es werden hier zwar auch bereits hinlänglich bekannte Ratschläge bezüglich Ernährung und sportlicher Betätigung beschrieben. Trotzdem darf man hier im Großen und Ganzen dem Autor zubilligen, dass er hinsichtlich den neuesten medizinischen und ernährungsspezifischen Erkenntnissen den richtigen Punkt getroffen hat. Alle die "fitnessstüchtigen" Spezies unserer hektischen Zeit sollten dieses Buch einmal lesen und den Sinn von oft betriebenen Ausdauertrainings nachdenken. 15 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht tiefgreifend, ABER ... Von --: Wu Wei --: "...Wertvolle Tipps und Ratschläge für alle, die gesund bleiben und lange leben wollen", wie es auf dem Klappentext so schön heißt. Und das trifft den Inhalt des Buches prägnant! Axt/Gadernann geben in ihrem Buch wirklich handfeste und praxisnahe Anregungen, um das Leben im allgemeinen gesünder zu gestalten. Angefangen wird bei der Lebensenergie und wie wir diese einsparen können. Als Hintergrund dienen dazu meines Erachtens die stichhaltigen Lehren. Weiter erörtern die Autoren die Themen Ess- und Schlafgewohnheiten, Stress Entspannung, Sonne Wärme und Ruhe mit allgemein vorherrschenden Irrtümern auf (wie z. B. (was angeblich gesund wäre): 5 Mahlzeiten täglich, auch im Winter mit offenem Fenster zu schlafen, viel Sport u.a.). Alles gespickt mit interessanten Beispielen. Hintergrundiges und Tiefgreifendes zu den einzelnen Themengebieten sucht man in diesem Buch vergeblich, aber nichtsdestotrotz lohnt es sich, um Anregungen für das eigene Leben zu bekommen und das ein oder andere auszuprobieren. Für mich gab es wenig Neues in dem Buch, weil ich praktisch schon Jahre danach (tatsächlich gesund!!) lebe, aber dennoch habe ich das Lesen des Buches genossen, weil es mir noch anderweitige Praxistipps an die Hand gegeben hat, die sich leicht umsetzen lassen. Ansprechend in diesem Buch fand ich, dass sich jedem Kapitel "Das Wichtigste in Kürze" anschließt, und dass jedes Kapitel mit einer Kurzübersicht über die behandelten Themen und einem netten (beinahe ja schon obligatorischen) Aphorismus beginnt. Ich kann das Buch für alle, die einfach praxisnahe Tipps suchen, uneingeschränkt empfehlen, gerade auch weil es dazu anregt, sich mit dem ein oder anderen Thema tiefgreifender zu befassen. Wer "wissenschaftliche Abhandlungen" sucht, ist mit diesem Buch allerdings schlecht beraten, da es dafür zu oberflächlich und kurzweilig ist. 2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Beste an diesem Buch ist der Titel! Von Gnter B. Ich bin von diesem Buch enttäuscht. Das Beste daran ist der Titel! Das Meiste ist allgemein bekannt (Leistungssport ist gesundheitsschädlich, Essen verbraucht Energie, Tabelle über Idealgewicht, Fasten, Nahrungstabellen, an alles gelassener herangehen, länger schlafen, morgens später aufstehen und nicht sofort unter die kalte Dusche ...) War leider ein Fehlkauf

.de Wer sich hin und wieder über sein schlechtes Gewissen ärgert, weil er nicht so dynamisch und motiviert mit Volldampf durchs Leben hastet, wie es sich in der Highspeed-Gesellschaft angeblich gehört, wird in diesem Buch Beruhigendes zu lesen finden. Fauler leben nämlich angeblich länger. Die Autoren gehen dabei von einer fast 100 Jahre alten Theorie aus. Demnach sei die Lebensenergie jedes Lebewesens prinzipiell begrenzt; man kann also nur eine bestimmte Zahl von Kalorien -- bezogen auf sein Körpergewicht -- im Laufe seines Lebens verbrauchen. Mit diesem Energiekonto sollten wir demnach sparsam umgehen, die Stoffwechselaktivität also nicht bierig anheizen. Gelassenheit, Müdigkeit und Müdigkeit, so lauten daher auch die Ratschläge für ein gesundes Leben. Konkrete Tipps reichen von der Empfehlung, nicht zu viele Mahlzeiten zu sich zu nehmen und regelmäßige Fastentage einzulegen über Maßnahmen zur Stressreduktion und Entspannungsbungen bis zum Umgang mit den Lebenselixieren Sonne und Wärme. Ein besonderes Kapitel ist dem Thema Schlaf gewidmet, wobei die Autoren zu deutlich mehr als acht Stunden Nachtruhe raten. Dazu gehen auch Tipps gegen Schlafstörungen und die Warnung vor so genannten Schlaftrubern wie Alkohol oder Fernsehen. Dabei wird die bedrohliche These des Buchtitels allerdings nicht immer mit gnadenloser Konsequenz in Vorschläge umgesetzt, sich in einen wirklich trüben Faulpelz zu verwandeln. Aber viele der altbekannten Binsenweisheiten, nach denen man dynamisch leben, sportlich ehrgeizig und oft hart zu sich selbst sein muss, werden kompetent hinterfragt, widerlegt oder zumindest relativiert. Insofern bieten die Autoren einen lesenswerten Kontrast zu vielen Ratgebern, die uns in erster Linie ein schlechtes Gewissen vermitteln wollen. --Falko
Blask Pressestimmen "Prof. Peter Axt räumt auf mit der Fitnessmanie und sagt: Wer faul ist, lebt gesünder: betriebener Energieverbrauch macht alt und krank." (Die Bunte) "Wer lange ausschläft, bleibt auch länger jung und fit." (Die Autoren) "Wer statt eines Marathonlaufs lieber in der Hängematte liegt, wer statt Squash einen längeren Mittagsschlaf holt, hat die besten Chancen, alt zu werden." (Die Autoren) Kurzbeschreibung Schluss mit dem Leben nach dem Formel-1-Prinzip! Besser runterschalten und jeden Augenblick in aller Ruhe genießen. Prof. Dr. Peter Axt und Dr. Michaela Axt-Gadernann liefern den medizinischen Beweis, dass es gut ist, öfter mal faul zu sein, dass zu viel Sport den Körper belastet, Langeschlaf mehr leistet, Gelassenheit schlau macht und dass der Winterurlaub im Süden das Leben verlängert. Auf der Grundlage der Stoffwechseltheorie haben sie ein revolutionäres Programm entwickelt, mit dem man kostbare Lebensenergie spart und in gesünder und munterer Verfassung steinalt wird.