



Penguin  
Random  
House

## PRESSEMAILING

München, 21. August 2018

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Zielgruppe der „Best Ager“ ist aufgrund der demographischen Entwicklung von großer Bedeutung. Dabei rückt das Thema „aktiv und gesund auch in höherem Alter“ immer mehr in den Fokus. Die Wissenschaft hat schon seit längerem herausgefunden, dass eine ausgeglichene Lebensweise, ausreichend Schlaf, angemessene körperliche Bewegung und maßvolles, gesundes Essen viel zur Lebensqualität und Lebenserwartung beitragen.

Für die „Best Ager“ haben wir aus unserem aktuellen Programm exemplarisch einige Titel für Sie herausgesucht, die für die Zielgruppe einen interessanten Mehrwert bieten, damit sie auch weiterhin aktiv und gesund bleiben.

Gerne nehmen wir Ihre Rezensionsbestellungen auf.

Mit herzlichen Grüßen

*Claire Banzer*

i. A. Claire Banzer  
Volontärin PR und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 089-442326-243  
E-Mail: [claire.banzer@dk-germany.de](mailto:claire.banzer@dk-germany.de)

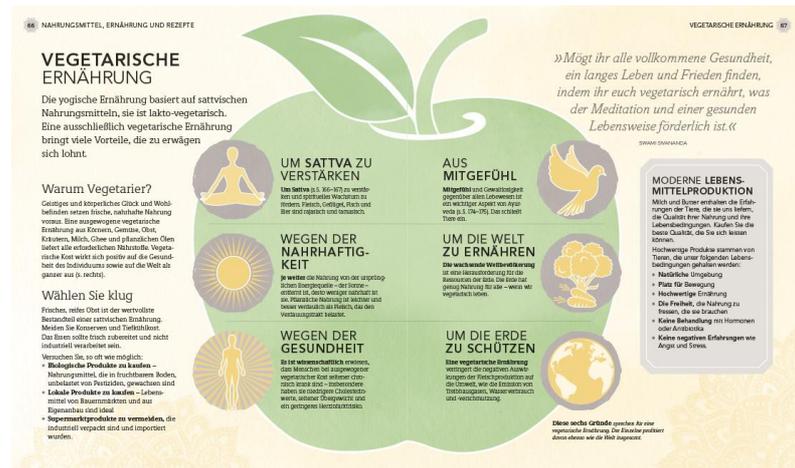
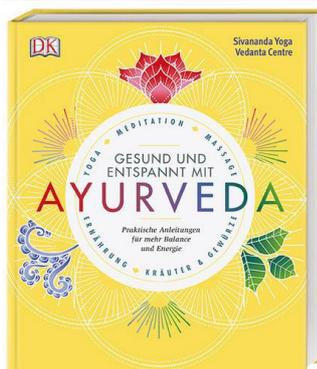




Penguin  
Random  
House

## „Gesund und entspannt mit Ayurveda“ (Sivananda Yoga Vedanta Centre)

[Link zum Buch](#)



Ayurveda bedeutet übersetzt „Wissen vom (langen) Leben“. Dieses Buch schafft eine Verbindung aus leichtem Yoga und der ayurvedischen Lehre.

Umfassend, ganzheitlich und lebensnah lässt sich dank dieses wunderschönen Ratgebers die indische Heilkunst in den Alltag integrieren. Mit Ernährungstipps, Rezepten, Körperübungen, Meditationen und Ayurveda-Massagen sowie konkreten Hilfen bei Beschwerden wie Stress oder Schlafproblemen.

## „Besser essen, länger leben“

[Link zum Buch](#)



Ernährungswissenschaftler fanden heraus, dass es mit gesunder Ernährung tatsächlich möglich ist, Beschwerden effektiv vorzubeugen, länger zu leben und bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

Dieses Anti-Aging-Buch hilft, zu verstehen, was beim Altern eigentlich passiert, welche Ursachen die alterstypischen Erscheinungen im Gehirn oder in den Knochen haben und wie Sie Körper und Geist jetzt etwas Gutes tun können.

Mit praktischen Ratschlägen für das eigene Leben und gezielten Maßnahmen wird der Alterungsprozess verlangsamt.

Mit 110 nährstoffreichen, hochwertigen Rezepten für den Alltag und ausführlichen Superfood-Porträts für Lebensmittel von A bis Z, die wirklich jung halten.



Penguin Random House

## „Stress lass nach“

[Link zum Buch](#)



Dank fundierter Ratschläge auf Basis neuester Forschungsergebnisse aus Medizin und Psychologie geht's ab jetzt gelassener und achtsamer durch den Alltag.

Dieser Psychologie-Ratgeber verfolgt einen effektiven Anti-Stress-Ansatz. Anschaulich und interessant wird vermittelt, wie Stress sich auf Körper und Geist auswirkt und welche Strategien bei langfristigen oder kurzzeitigen Belastungen helfen.

KAPITEL 1: STRESS IM VISIER

### UNSICHERHEIT AUSHALTEN RAUS AUS DER SORGENSPIRALE



Manchmal belasten uns Probleme, die sich noch gar nicht gestellt haben: Wie soll man sich gegen etwas wappnen, das sich dem eigenen Zugriff entzieht? Statt uns unnötig zu beunruhigen, sollten wir unsere Sorgen bewältigen.

Wenn Sie sich oft Sorgen machen, ist es im Vergleich mit anderen Menschen ein Zeichen dafür, dass Sie in Schach halten lässt.

Planen Sie »Sorgenzeit« ein In den 1980er Jahren entwickelte die amerikanische Psychologin Thomas Borkovec eine Therapie für Menschen, die sich zu viele Sorgen machen. Sie ging davon aus, dass unsere Gehirn im Lauf der Zeit bestimmte Orte mit den negativen Gedanken verbindet. Können wir dorthin zurück, beginnt sich das Sorgenkarussell wieder zu drehen. Dieser Kreislauf lässt sich laut Borkovec durchbrechen:

- 1 Finden Sie heraus, welche Gedanken und Gefühle Sie beschuldigen.
- 2 Legen Sie eine Zeit und einen Ort fest. Denken Sie dann und dort werden Sie über das nachdenken, was Ihnen Sorgen bereitet.
- 3 Wenn Sie merken, dass außerhalb dieser Zeit- und Ortsrestriktionen Sorgen aufkommen, verschieben Sie diese Gedanken auf den festgelegten Termin.
- 4 Hören Sie Ihre Abgesandten, um Lösungen für das Problem zu finden, die Sie beunruhigen.

Die Teilnehmer einer kollektiven Studie von 2011 waren schon nach dem ersten Schritt ruhiger – und machten sich nach allem vier Schritten deutlich weniger Sorgen.

### DAS SORGENKARUSSELL

Die amerikanische Psychologin William Dorevsky beschreibt »zwanghaftes« Sich-Sorgen als negative Spirale. Die Betroffenen geraten immer tiefer hinein. Ist sie in einem unangenehmen Zustand erst, können Sie die folgende Denkmuster?



- Aus der Spirale aussteigen** erfordert psychische Energie. Problemen Sie aus, welche der folgenden Strategien Ihnen liegen.
- **Verändern Sie Ihr Umfeld:** Geben Sie Ihren Sorgen einen Namen und ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Umgebung.
  - **Verzerrten Sie sich in eine andere Stimmung:** Hören Sie aufstimmende Musik oder schauen Sie sich einen Film an.
  - **Üben Sie ein Hobby aus,** also eine Tätigkeit, die Sie erfüllt und mit der Sie Freude und Entspannung verbindet (S. 160-161).
  - **Heben Sie eine Herausforderung an,** die Ihre ganze Aufmerksamkeit erfordert und Sie in einen Flow versetzt (S. 174-175).
  - **Praktizieren Sie beweisende Atemübungen** (S. 120) oder Meditation (S. 131) oder Meditation (S. 133).

UNSIHERHEIT AUSHALTEN

### UNSIHERHEIT AKZEPTIEREN

Viele Psychologen empfehlen aufzuschreiben, was man auf Unklarheiten reagiert. Sie lässt sich Stress durch Ungeordnetheit mindern.

- 1 Wie hat mich Dinge nach Oben oder unten bewegt oder gestört?
- 2 Wenn es mich beunruhigt, wie gebe ich damit um?
- 3 Denke ich über Sorgen nach, wenn ich nicht weiß, was passieren wird?
- 4 Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mich damit beunruhigen werde?
- 5 Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mich damit beunruhigen werde?
- 6 Wie wahrscheinlich ist es, dass es mich beunruhigen wird?
- 7 Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mich damit beunruhigen werde?
- 8 Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mich damit beunruhigen werde?

Sorge ist ihren Preis nicht wert. Schließlich tritt das meiste von dem, was wir befürchten, nie ein. – Seth Gilliam, Amerikanischer Psychologe

## „Fit for Life“

[Link zum Buch](#)



Fit im Alter dank funktionellem Training!

Das perfekte Fitness-Buch für alle, die jung und gesund bleiben wollen: Dieses wirksame Anti-Aging-Workout mit Trainingsplänen und Programmen für individuelle Ziele und verschiedene Fitness-Level ermöglicht einen fitten Lebensstil bis ins hohe Alter.

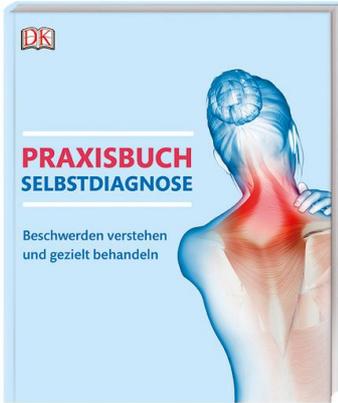
60 Übungen werden in über 400 Fotos besonders anschaulich und leicht verständlich Schritt für Schritt erklärt – sie verbessern

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Ein motivierendes Trainingsbuch ganz nach dem Motto „50 ist das neue 40!“.

„Praxisbuch Selbstdiagnose“

[Link zum Buch](#)



Mit dem praktischen Gesundheitsratgeber können Sie selbst Symptome deuten und richtig behandeln. Schlagen Sie fundiert nach, statt mit Schreckensszenarien aus dem Internet konfrontiert zu werden.

Schnell und einfach führt Sie der Symptomfinder zum ausführlichen Krankheitsbild und den Behandlungsansätzen – mithilfe von 150 Körperquerschnitten, 100-Seiten-Krankheits- und Behandlungsverzeichnis sowie Icons, die Sie auf die Notwendigkeit eines Arztbesuches hinweisen.

84

SYMPTOME VON KOPF BIS FUSS  
HAND, RÜCKEN 85

### HAND RÜCKEN

In den Händen befinden sich viele Gelenke, Muskeln und Nerven, die zum Greifen und Berühren notwendig sind. Ihr ständiger Gebrauch macht sie anfällig für Überbeanspruchung und Verletzungen. Die Fingernägel können von Beschädigung und Infektionen betroffen sein.

**SEHNEAUCHN**  
Unterarm und Handgelenk S. 82-83  
Hand, innerer Finger S. 86-87

**Raynaud-Syndrom** (S. 185) ○ ○  
Finger werden von 8. taub und kalt. Durch Aufwärmen werden sie hellrot, kühlend, pechschwarz und schmerzen. Manchmal sind andere Extremitäten (Zehen, Ohren oder Nase) betroffen. Häufiger bei Frauen, bei familiärer Vorbelastung und bei Rauchen.

**Hand-Arm-Vibrations-Syndrom** (S. 185) ○ ○  
Taubheit, Krabben und Schmerzen. Kalte, weiße Finger. Beeinträchtigung von Fingerfertigkeiten und Griff. Ursache ist das Arbeiten mit vibrierenden Werkzeugen oder Maschinen.

**NAGELKRANKHEITEN**  
Gesunde Nägel sind normalerweise glatt und von gleichmäßiger Farbe. Unregelmäßigkeiten können die Folge von Hauterkrankungen oder Infektionen sein oder auf allgemeine Erkrankungen hinweisen. Bestimmte Nagelveränderungen treten im Alter häufig auf.

**Nagelentzündung** (S. 231) Infektion der Nagelfolie. Die Stelle ist wund, empfindlich und warm. Eventuell bilden sich Eiterabszesse.

**Längsrillen** Häufiger bei älteren Menschen und Menschen mit rheumatischer Arthritis (S. 157), Lichen planus (S. 222) und Ekzemen (S. 228).

**Grübchen** (Längsrillen) Können Zeichen von Schuppenflechte (S. 222) und Ekzemen (S. 222) sein.

**Nagelabblösung** Kann bei Schuppenflechte (S. 222), Lichen planus (S. 222) und Schilddrüsenkrankungen (S. 229) vorkommen.

**Gelbfärbung** Folge von Rauchen. Erkrankungen wie Nagelpilz (S. 231) oder Störungen der Lunge oder Leber.

**Löffelförmige Nägel** Mögliches Zeichen von Eisenmangel.

**Uhrglasnägel** Bündliche, stark aufgewölbte Nägel. Können auf Erkrankungen von Lunge, Herz und Leber hinweisen.

**Fraktur** (S. 156) ○ ○ ○ ○  
Schmerzen (können sehr stark sein), Berührungsempfindlichkeit, Blaufärbung, Schwellung, Krabbeln oder Taubheit. Schwere Glieder beim Bewegen der betroffenen Hand oder Finger.

**Schichtnoten** (S. 159) ○ ○  
Mist schmerzlos, weißliche Punkte, besonders an Fingern, Zehen, Knien und Ohren. Können sich entzünden und zahnfleischartige Sekret absondern. Häufiger bei Männern.

**Rheumatoide Arthritis** (S. 157) ○ ○  
Schmerzen, Schwellung und Steifheit der Gelenke. Meist ist dasselbe Gelenk an beiden Händen betroffen. Können zentral. Andere Gelenke (Zehen, Knie) können betroffen sein. Manchmal verbunden mit Müdigkeit und Gewichtsverlust.

**Ganglion (Überbein)** (S. 168) ○  
Weiche, erbsen- bis golfballgroße Geschwulst unter der Haut nahe Gelenk oder Sehne.

**Tendinitis** (S. 164) ○  
Schmerz und Steifheit, die durch Ausruhen abnehmen. Auslöser können ruckartige Bewegungen sein, wie etwa beim Warten, oder repetitive tägliche Arbeiten.

**Schwachstellenentzündung** (S. 164) ○  
Schmerzen und Steifheit, die durch Ausruhen abnehmen. Kann durch eine Reihe kleiner Verletzungen der Sehne, einer Verstauchung, Überbelastung, Infektion oder rheumatoide Arthritis ausgelöst werden.

**Arthrose** (S. 157) ○  
Stärke, schmerzende, geschwollene Gelenke. Schwere Glieder ohne beim Schließen, Öffnen von Gefäßen, Drehen von Schließeln. Manchmal bilden sich Knötchen um betroffene Gelenke. Älterer Finger seltener betroffen als andere Finger. Im Alter recht häufig.

**Tendinopathie de Quervain** (S. 164) ○ ○  
Schmerzen bei Daumenbewegungen und Schwere gliedern beim Greifen. Resultiert aus Schwellung der Sehnen um die Daumenbasis.

**Trommelschlagfinger** (S. 231) ○ ○  
Schmerzlos. Zeichene an Gelenken am Finger und manchmal Zehengelenken. Nägel sind groß, runderlich und stark nach außen gewölbt.