

Das "Länger besser leben."-Buch



In Kooperation mit der BKK24 ist das „Länger besser Leben.“-Buch entstanden – eine umfassende und abwechslungsreiche Literatur rund um die Themen Prävention und Gesundheitsförderung. Es umfasst wissenschaftliches Know-how, Informationen Expert*innentipps, Erfahrungsberichte sowie Rezepte und Übungen für den Lebensalltag.

Erhältlich ist das „Länger besser leben.“-Buch für 9,90 € bundesweit per Online-Bestellung über den Schaumburger Nachrichten Media Store, Telefon 05721-809292, sn-mediastore@madsack.de (zusätzlich 5 € Versandgebühr) oder über die auf der Seite der BKK24 aufgeführten [Stellen](#).

Inhalt:

Inhaltsverzeichnis.....2

Vorwort Friedrich Schütte, Vorstand BKK24.....	4
Vorwort Professor Gerd Glaeske, Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, Universität Bremen.....	5
Wie alles begann.....	7
„Diese Initiative ist bundesweit einmalig“ Interview mit Prof. Dr. Gerd Glaeske.....	9
Die „Länger besser leben.“-Regeln.....	13
Warum gesunde ERNÄHRUNG so wichtig ist.....	15
Warum BEWEGUNG so wichtig ist.....	43
Warum NICHT-RAUCHEN so wichtig ist.....	71
Warum zu viel Alkohol ungesund ist.....	87
Die „Länger besser leben.“-Botschafter: Jessica Blume und Andreas Kuhnt.....	106
Von der Utopie zur Realität: Prof. Dr. Gerd Glaeske und Friedrich Schütte.....	108
Impressum.....	109