

Medienmitteilung

Robert G. Koch

IMMUNSYSTEM – so stärke ich meinen Bodyguard

Die eigene Abwehr optimieren



224 Seiten, Klappenbroschur,
Fr. 39.–, 1. Auflage, November 2019
ISBN 978-3-03875-216-5

Medienkontakt:

Janine Blattner
Beobachter-Edition
Ringier Axel Springer Schweiz AG
Flurstrasse 55
Postfach
8021 Zürich

Tel. 058 269 20 49

janine.blattner@ringieraxelspringer.ch
beobachter.ch/buchshop

Das Wunder Immunsystem

Zürich, 28. November 2019

Der neue Beobachter-Ratgeber sagt, wie wir unser Abwehrsystem besser unterstützen und schützen können, und bietet viel spannendes Wissen und «Crazy Facts».

Das menschliche Immunsystem ist ein Meisterwerk der Evolution und schützt uns vor allen möglichen Krankheitserregern und lebensbedrohlichen Gefahren. Der neue Ratgeber «Immunsystem – so stärke ich meinen Bodyguard» zeigt, wie wir unsere körpereigene Abwehr optimieren können.

Wie tragen wir unserem Immunsystem, unserem Bodyguard gezielt Sorge? Welche Rolle spielen dabei Lifestyle, Ernährung, Bewegung, Stress, Hygiene, Alter und Psyche? Der Autor und Allgemeinmediziner Robert G. Koch hat die Antworten und erklärt auf leicht verständliche und unterhaltsame Art, wie unsere Immunabwehr aufgebaut ist und wie sie funktioniert.

Der Ratgeber informiert über die häufigsten und gefährlichsten Infektionskrankheiten sowie über aktuelle Herausforderungen wie Antibiotikaresistenzen und Autoimmunkrankheiten. Tipps aus den verschiedensten Bereichen lassen sich im Alltag leicht umsetzen und die eingestreuten «Crazy Facts» sorgen für spannende Überraschungen.

Der Autor:

Robert G. Koch, Facharzt FMH für Allgemeinmedizin, ist spezialisiert auf Anti-Aging und Akupunktur. Er war jahrelang Leiter der Ausbildungskommission der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Akupunktur und Referent an der Universität Zürich für TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Er ist Autor der Beobachter-Ratgeber «Der Schlüssel zum Gehirn – nutze dein Potenzial» und «Mein Anti-Aging-Coach».

Über die Beobachter-Edition:

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier Axel Springer Schweiz. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. beobachter.ch/buchshop