

# Unser Lebensstil: Ein kardinaler Schlüssel zu Gesundheit oder Krankheit

Datum: 28.01.2013 21:05

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Vitaleen GmbH

PR-Agentur: Nexus Kommunikationsagentur

Mit seinem Buch „Lebensstil“ hat der bekannte Mediziner Dr. med. Roger Eisen ein neues Standardwerk unserer Zeit vorgelegt.



Lebensstil - ein Komplettratgeber  
von Dr. med. Roger Eisen

Höher, schneller, weiter: Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten so rasant wie nie zuvor entwickelt. Was unsere Eltern vor 20 Jahren noch als modern empfanden, scheint uns (und unseren Eltern selbst) oft wie ein Relikt aus der Steinzeit zu sein. Kaum jemand, der sich noch ein Leben ohne Smartphone, Internet, Online-Shopping, Coffee-to-go, Pizza-Lieferservice und Mikrowellengerichten vorstellen kann. Und auch: Lebenslange Arbeitsverträge in einer Firma? Eine Ehe „bis dass der Tod uns scheidet?“. Nein, wir leben in Patchworkfamilien, wechseln mehrfach den Arbeitsplatz oder werden gar von einem Tag auf den anderen arbeitslos, üben uns in „Multi-Tasking“, „Kind und Karriere“ und „ewig jung und schön“, häufig genug gleich mit Schönheits-OPs, das spart Zeit und Mühe. Kein Wunder also, dass wir trotz allen Fortschritts in der Akut-Medizin gesundheitlich regelrecht aus

dem Ruder laufen: Noch nie waren so viele Menschen von seelischen Erkrankungen wie Burn-out-Syndrom und Depressionen betroffen wie heute, noch nie litten so viele Bundesbürger an chronischen Schmerzerkrankungen (bei Rückenproblemen z. B. 80%), Autoimmunerkrankungen und Allergien und auch die Zahl der Krebserkrankungen ist erschreckend. Dass dies kausal auch mit unserer Ernährung, unserem dauerhaften Stress und unserer immer weniger werdenden sozialen Sicherheit zu tun hat, wissen die meisten von uns natürlich – es wird oft genug darüber berichtet.

Schöne neue Welt: Für jede Krankheit gibt es zahllose Bücher gleichsam auf Rezept.

Ein Vor- und Nachteil gleichermaßen unserer heutigen Zeit ist es, dass wir als Bürger, Patienten, Betroffene oder Angehörige mit Ratgeber-Büchern zu den Themen Körper, Geist, Seele etc. pp. regelrecht überflutet werden. Mit Stand 21.01.2013 listet Online-Marktführer amazon.de exakt 376.098 Bücher in der Kategorie „Ratgeber“ auf, sucht man mit dem Stichwort „Ratgeber Medizin“, sind es 34.524 Titel. Informationen über Informationen also, die die Leser bzgl. eines Konsenses oft ratlos und verwirrt zurücklassen.

Der renommierte Allgemeinmediziner Dr. med. Roger Eisen aus Bad Griesbach, Bayern, dessen Tätigkeitsschwerpunkte im Bereich der Präventionsmedizin und dem Anti-Aging im medizinische Sinne liegen, hat mit seinem Buch „Lebensstil“ hingegen ein zukunftsweises, kompaktes Standardwerk geschaffen, das, salopp und im Sprachstil unserer Zeit

ausgedrückt, als „All-in-one“-Informations-Paket, Kompendium und Almanach für eigenverantwortlich agierende Menschen verstanden werden kann. „Lebensstil“ ist ein klares, bemerkenswert freundliches und offenes Angebot an all jene, die ihr Leben sehr lange gesund, voller Energie und Lebensfreude und natürlich auch in „best shape“ führen möchten - ohne erhobenen Zeigefinger und Restriktionen.

Auf 416 hervorragend formulierten, mit zahlreichem Bild-, Ansichts- und Listenmaterial versehenen Seiten erklärt der Autor in übersichtlicher Struktur, klarer Sprache und nach verschiedenen Themenkreisen geordnet, wie und weshalb Krankheiten entstehen können, welche Rolle sowohl physische als auch psychische Einflüsse und vor allem unser eigenes Verhalten in Bezug auf unsere ganzheitliche Gesundheit spielt: Wie ernähren wir uns? Wie und wann bewegen wir uns? Wann und in welcher Form nehmen wir die für uns so wichtigen Auszeiten vom täglichen Trott und seinen vielfältigen Herausforderungen? Und weiter: Wie wichtig sind wir uns eigentlich? Stehen wir immer nur „hintenan“, weil alles und alle anderen wichtiger sind oder erlauben wir uns auch selbst, zu leben, uns zu freuen, zu genießen? Und schließlich: Sind wir bereit, unseren Körper so zu behandeln, wie wir es beispielsweise mit unseren Autos tun? Diese bringen wir regelmäßig in die Werkstatt zum Check und achten penibel auf Öl- und Wasserstand. Das ist schließlich kein großer Aufwand und schützt unseren Wagen vor Verschleiß, also vor „vorzeitiger Alterung“ bzw. „Krankheit“.

Nicht anders sollten wir mit unserem eigenen Körper-Geist-Gefährt umgehen, das aus einer Kombination psychischer und physischer Faktoren und Elemente besteht und darüber hinaus in seiner eigenen Regulations- und Regenerationsfähigkeit jeder Maschine weit überlegen ist. Und es braucht letztlich nicht viel, sich die Kenntnisse und Erkenntnisse aus der langjährigen Erfahrungspraxis von Dr. Eisen anzueignen und je nach persönlichem Ermessen umzusetzen, um lange gesund, fit und vital zu bleiben.

„Ein gesunder Lebensstil ist der Masterplan gegen altersbedingten Abbau.“

„Mit dieser Aussage fasse ich einfach und klar zusammen, dass wir mit den uns vorgegebenen körperlichen, geistigen und seelischen Möglichkeiten im Einklang mit den uns umgebenden Energien jeglicher Art leben sollten,“ sagt der seit über 20 Jahren u. a. mit seinem „Dr. Eisen-Vital-Konzept“ erfolgreiche Mediziner und mittlerweile dreifache Buchautor: „In meinem Buch kläre ich meine Leser deshalb zunächst über das Zusammenspiel Mensch/Universum auf und zeige, wie engmaschig unser Lebensnetz zwischen Körper und Seele verknüpft ist. Das hat nichts mit sogenannter Esoterik zu tun, sondern einfach mit der heute auch wissenschaftlich akzeptierten Kenntnis, dass das eine nicht ohne das andere funktionieren kann und alle Aspekte unseres Menschseins schlicht gepflegt werden wollen.“

In weiteren Kapiteln widmet sich Dr. Eisen ausführlich den Themen „Ernährung“, „Bewegung“ und schließlich den Möglichkeiten der Prävention und des Anti-Aging, die der Leser ganz individuell für sich umsetzen kann. Es ist des Lesers eigene Entscheidung, die Ratschläge umzusetzen, denn Dogmatismus ist Dr. Eisen fremd. „Eine weitreichende und vollständige Aufklärung zu den Themen Gesundheit und Gesunderhaltung, ohne in unverständliches Mediziner-Latein zu verfallen und mit trockenen Studien-Zitaten um sich zu werfen, ist erstes Ziel meines Buches“, sagt der Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin. „In den weiteren Kapiteln gebe ich meinen Lesern dann alle Möglichkeiten an die Hand, eigenverantwortlich und zwanglos Gutes für sich zu tun und

Krankheit erst gar nicht entstehen zu lassen.“

Prävention ist unsere Zukunft.

Leiden und Krankheiten erst gar nicht entstehen lassen bzw. „Gesunde gesund halten und Kranke zu Gesunden machen“, ist das Leitmotiv von Dr. med. Roger Eisen. Deshalb ist der Experte, der neben seiner Praxis-, Autoren- und Beratertätigkeit auch noch ein Studium zum „Master of Science in preventive medicine“ absolviert hat, auch überzeugter Anwender vielfach bewährter biologischer und naturheilkundlicher Verfahren, die den Menschen in seinem ganzheitlichen System unterstützen und nicht einfach Symptome zu vernichten suchen. „Wir bewegen uns leider auf schmalem Grad in der heutigen Medizin und in unserem gesamten Gesundheitssystem. Allein schon unsere Demoskopie drängt zum Handeln: Wir werden bzw. können – Gott sei Dank – immer älter werden. Aber was haben wir davon, wenn wir gebrechlich und in der Beweglichkeit unseres Körpers und unseres Geistes nur sehr eingeschränkt altern? Das muss nämlich nicht sein und es bleibt zu wünschen, dass auch unser Gesundheitssystem sich den Möglichkeiten und Bedürfnissen flexibel anpasst. Prävention heißt hier das Zauberwort bzw. das Mittel der Wahl.“

Das Buch „Lebensstil“ von Dr. med. Roger Eisen ist im Verlag Vitaleen GmbH mit ISBN 978-3-00-034885-3 erschienen und überall im Buchhandel erhältlich.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Nexus Kommunikationsagentur  
Gut Oberdruckentann  
Spumberg 19  
A-5421 Adnet bei Salzburg  
Tel.: +43-(0)6245-71162  
E-mail: office/at/nexus-agentur.at  
Web: www.nexus-agentur.com

Über den Autor:

Dr. med. Roger Eisen, geboren 24.5.1962 in Viernheim. 1981 bis 1987 Studium der Humanmedizin in Heidelberg und Mannheim. 1987 Approbation und Promotion. Anschließend Ausbildung in Anästhesiologie und Intensivmedizin, Innere Medizin, Gynäkologie, Kinderheilkunde, Chirurgie und Orthopädie. Langjährige Tätigkeit im Rettungsdienst, zuletzt als Leitender Notarzt. Seit 1996 in eigener Praxis als Allgemeinmediziner und Kurarzt mit Zusatzbezeichnungen Chirotherapie, Naturheilverfahren und Sportmedizin in Bad Griesbach, Bayern, niedergelassen. Besondere Tätigkeitsschwerpunkte sind biologische Regenerationsverfahren, Ernährungsmedizin, Leistungsdiagnostik, Anti-Aging und Prävention. Seit 20 Jahren eigenes Schlankheitsprogramm („Dr. Eisen-Vitalkonzept“) mit bisher über 6.000 Teilnehmern. 1999 Aufbau und Leitung eines der ersten Anti-Aging-Institute in Deutschland mit individueller Alterungsdiagnostik, Hormon- und Vitaminanalysen und gezielten Anti-Aging-Strategien. Buchautor zweier Bücher („Dr. Eisen Anti-Aging“ und „Dr. Eisen Vitalkonzept“). 2009 Abschluss eines zweijährigen Studiums zum Master of Science in Preventive Medicine.

## Buch „Lebensstil“

Mit seinem Buch „Lebensstil“ weiht Sie Dr. med. Roger Eisen in die Geheimnisse eines glücklichen, langen Lebens ein und zeigt Ihnen, dass Gesundheit eben kein Schicksal ist, sondern ein von Ihnen leicht beeinflussbarer Prozess. Dr. Eisen lädt Sie in diesem Buch dazu ein, Gesundheit zu leben und jung zu bleiben - Tag für Tag und Jahr für Jahr. Folgen Sie seinen Empfehlungen und Sie lernen ganz andere Seiten Ihres Körpers kennen: Sie erspüren einen neuen Menschen in sich und wissen, das Leben kann sich besser, leichter, fröhlicher anfühlen. Sie übernehmen Selbstverantwortung und entscheiden zukünftig selbst, was gut für Sie ist. Sie hören wieder mehr auf Ihr Bauchgefühl und erleben eine neue Leichtigkeit des Lebens. Sie entfalten Ihr volles Gesundheitspotenzial für ein Leben in Harmonie und im Gleichgewicht. Sie entwickeln Ihre wahre physische, mentale, psychische und spirituelle Kraft. Sie erschaffen Ihren Wohlfühlkörper in voller Schönheit und Potenz. Sie finden zurück zu Ihrer Mitte und hören auf, immer noch mehr falsche Leistung von sich zu fordern. Sie werden lebens-fit mit Dr. Eisen!