



31.08.2009 – 10:11 Uhr

## Liebeserklärung an das Herz - Ein Anti-Aging-Buch der Schweizerischen Herzstiftung

Bern (ots) -

Die neue Publikation der Schweizerischen Herzstiftung trifft mitten ins Herz: Was mag es? Was nicht? Unter dem Titel «Arteriosklerose - die stille Gefahr. Wie Herz und Gefässe gesund bleiben» erläutert und begründet das Buch einen modernen Lebensstil, der viele unwillkommene Alterserscheinungen vermeiden hilft - und es wirft dabei auch einige überholte Ansichten über Bord.

Was sich bei anderen Krankheiten oder Gebrechen unserem Einfluss entzieht, ist bei unserem Herzen in hohem Mass möglich: Wir können es durch unser eigenes Verhalten lange jung erhalten und wesentlich vor einem Infarkt schützen. Mehr noch: Indem wir unsere Blutgefässe vor schädlichen Ablagerungen bewahren, senken wir auch die Gefahr, einen Hirnschlag zu erleiden. Wir ersparen uns Schmerzen, Einschränkungen, Spitalaufenthalte. Wie - das erklärt das neue Sachbuch der Schweizerischen Herzstiftung einem nichtmedizinischen Publikum.

Die vollständige Medienmitteilung ist unter [www.swissheart.ch/medien](http://www.swissheart.ch/medien) abrufbar.

Kontakt:

Schweizerische Herzstiftung  
Christa Bächtold  
Kommunikationsleiterin  
Schwarztorstrasse 18  
Postfach 368  
3000 Bern 14  
Tel.: +41/31/388'80'85  
Fax: +41/31/388'80'88  
E-Mail: [baechtold@swissheart.ch](mailto:baechtold@swissheart.ch)  
Internet: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100588987> abgerufen werden.