



Christian Zehenter

**Der große Gesundheits-Selbstcheck**  
60 einfache und bewährte Selbsttests

296 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-2919-6  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

**Erscheint am: 08.01.2020**

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Wie gesund bin ich eigentlich? Mit diesem Ratgeber kann jeder seine Gesundheit und Fitness ganz einfach testen. 60 Selbstchecks, die ohne Vorkenntnisse oder besonderes Zubehör durchgeführt werden können, geben Orientierung in Sachen Gesundheitszustand und Lebensweise. Sehkraft, körperliche und geistige Fitness stehen ebenso auf dem Prüfstand wie Ernährung, Schlaf- und Rückengesundheit oder der Zustand von Herz, Lunge, Nieren, Leber und Knochen. Neben konkreten Handlungsempfehlungen fasst ein Infoteil die wichtigsten Fakten zu den jeweiligen Gesundheitsthemen zusammen. Für alle, die wissen wollen, wie fit sie wirklich sind und wie sie Erkrankungen und Beschwerden vorbeugen können.

**Auswahl der Tests:**

- Alkoholkonsum
- Bluthochdruck
- Demenz
- Haut
- Lunge
- Rücken
- Sehkraft
- Selbstbewusstsein
- Zeitmanagement

**Der Autor**

Christian Zehenter ist Medizinjournalist, Diplom-Sozialpädagoge und Heilpraktiker. Nach dreijähriger Tätigkeit als Sozialberater war er Redakteur bei den Zeitschriften „Naturarzt“ und „DHZ Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift“. 2008 gründete er die Textagentur „Gesundheit“ mit Sitz in Gaiberg bei Heidelberg. Als Experte für gesundes Leben hat er seit 2003 über 500 Fachartikel, Bücher und Broschüren verfasst und ist als Redakteur und Lektor tätig.



**Pressekontakt**

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover  
PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de) Vielen Dank!