



Eberhard Jordan

### **Hoch hinaus mit COPD**

Frei atmen, aktiv werden  
und das Leben genießen

ca. 160 Seiten, ca. 40 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2926-4

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

**Erscheint am: 31.08.2020**

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Im Jahr 2000 erhielt Eberhard Jordan die Diagnose COPD – und unternahm nichts. Erst, als er 2014 auf der Intensivstation landete, krepelte er sein Leben um – heute ist er Initiator der „myCOPDChallenge“, die ihn sogar die 343 Stufen des Stephansdoms hinaufführte. In seinem Buch beschreibt er, wie er es geschafft hat, die Krankheit in den Griff zu bekommen und ein aktives Leben zu führen. Seine Leser erfahren, was COPD ist, wie sie behandelt wird und welche Rolle Bewegung, Ernährung, ein liebevolles Umfeld und Eigeninitiative spielen. Ein Mutmachbuch für alle, die ein aktives Leben trotz und mit COPD wagen wollen!

#### **Aus dem Inhalt:**

- Was ist COPD? Die wichtigsten Fakten
- Die Einsicht kommt spät
- Ziele und Rückschläge
- Wie das Umfeld helfen kann
- Bewegung ist so wichtig
- Richtig essen für mehr Lebensqualität
- Rauchstopp – Sie schaffen das!
- Meine fünf Säulen

#### **Der Autor**

Im Jahr 2000 wurde bei dem Bildhauer Eberhard Jordan COPD diagnostiziert. Vier Jahre später lag er wegen seiner Krankheit zum ersten Mal auf der Intensivstation. Seither hat er sein Leben auf den Kopf gestellt: 2017 begann er auf „myCOPD-Blog“ über die chronische Krankheit und die Möglichkeit, wie man ihr aktiv begegnen kann, zu bloggen. 2018 initiierte er die Awareness Kampagne „myCOPDChallenge“, die ihn im wahrsten Sinne des Wortes von der Intensivstation über 343 Stufen auf den Stephansdom führte.



Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

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