



„Sag nie, du bist zu alt“ – so lautet der Titel des neuen Buchs von Simone Rethel-Heesters. Damit beschreibt sie genau das Lebensmotto ihres Mannes und lebenden Schauspieler-Legende Johannes Heesters. Der mit 106 Jahren weltweit älteste aktive darstellende Künstler kennt ein gutes Rezept, um so gesund alt zu werden: Krafttraining! Zweimal in der Woche trainiert „Jopi“ Heesters in einem Fitness-Studio in Starnberg bei München. Wer ihn seine Muskulatur kräftigen sieht, kommt sicher zu dem Schluss: 100 Jahre sind nix!

Buchtipps

100 Jahre sind nix – mit Krafttraining

Wer heute 60 ist, kann durchaus damit rechnen, noch ein Drittel seines Lebens vor sich zu haben: Der 90. Geburtstag ist bei weitem keine Seltenheit mehr. Und das hohe Alter kann auch „genießbar“ sein, trotz

aller Beschwerden, die vielleicht auftreten. Aktiv leben und neugierig bleiben ist ein gutes Rezept für ein erfülltes Leben. Simone Rethel, Schauspielerin und Buchautorin, hat sich intensiv mit dem Thema Altern

befasst und ein Buch darüber geschrieben.

Sie räumt mit der falschen Vorstellung auf, Alter bedeute ausschließlich Krankheit, Behinderung und

PDF

Artikel Download
für Ihr Schwarzes Brett



www.fitnessmanagement.de/download.html

Pflegeheim. Sie zeigt, dass es für die Gesellschaft, aber auch für jeden Einzelnen wichtig ist, das Älterwerden positiv zu sehen, und dass es auf unsere eigene Einstellung ankommt, was wir aus dieser Lebensphase machen. Darüber hinaus legt sie anschaulich dar, welche Macht gute Gedanken ausüben und dass wir mit richtiger Ernährung, körperlicher Aktivität und vor allem Betätigung bei einer Arbeit eine gute Voraussetzung schaffen, um lange und gesund zu leben.

Simone Rethel, selbst Jahrgang 1949, lebt zusammen mit dem besten Beispiel für ein geglücktes Alter: Sie ist verheiratet mit Johannes Heesters, der im Dezember 107 Jahre wird und sich nie zu alt für etwas fühlt. Er übt seinen Beruf seit 90 Jahren aus, aber er tut auch viel dafür: Er ernährt sich gesund und treibt Sport. Zweimal die Woche besucht er ein Fitness-Studio in Starn-

berg, wo er eine Stunde an Geräten arbeitet und eine Stunde unter medizinischer Anleitung Physiotherapie betreibt. Das Ergebnis, was kraftsportliche Betätigung im Körper auslöst, kommt ihm für alle Aktivitäten im Alltag zu Gute.

Es ist aber bei Weitem kein Buch über Johannes Heesters, auch nicht für alte Menschen geschrieben, sondern für die heute 40- bis 60-Jährigen, die sich möglicherweise noch keine Gedanken gemacht haben, was nach ihrem offiziellen Ausscheiden aus dem Beruf auf sie zukommt. Es ist ein spannendes Sachbuch, das zeigt, was man für ein gesundes Alter schon in jungen Jahren tun kann. Ein unterhaltsam geschriebenes Werk, mit sehr interessanten Themen über Forschung, Ernährung und persönlichen Erlebnissen im Gespräch mit aktiven alten Menschen.



Simone Rethel-Heesters: Sag nie, du bist zu alt (Gebundene Ausgabe, Westend, 265 Seiten)

Buch handsigniert bestellbar unter: www.simone-rethel.de



INTELLIGENTES
TRAINING HAT
EINEN NAMEN.



Investieren Sie jetzt in Ihre Gesundheit, denn mit dem **Concept2 Indoor Rower Modell E** trainieren Sie über 80% Ihrer Muskulatur im Kraft-Ausdauer-Bereich. Und mit seinen kabellosen, interaktiven Rennfunktionen macht Rudern mehr als nur Spaß – Rudern wird zum Erlebnis.

WWW.CONCEPT2.DE

CONCEPT2 DEUTSCHLAND GMBH
KUEHNSTRASSE 71, HAUS C
22045 HAMBURG
TEL 040- 419 283 90
FAX 040- 419 283 990
INFO@CONCEPT2.DE
WWW.CONCEPT2.DE