

## Presseinformation

»Es ist gar nicht so schwer, erst einmal mit einer einfachen, kleinen Geschichte zu beginnen und dann zu lernen, was guttut.«

Prof. Dr. Ingo Froböse

Dr. med. Hanka Lantzsch, Prof. Dr. Ingo Froböse

# Fühl dich wie neugeboren!

52 Mini-Kuren für mehr Bewegung, einen besseren Stoffwechsel und ein aktiveres Immunsystem



**Gesundheitsbooster Kur: Prof. Dr. Froböse, einer der renommiertesten Gesundheitsexperten, hat gemeinsam mit der Sylter Chefärztin Dr. med. Hanka Lantzsch in *Fühl dich wie neugeboren!* ein neues Konzept ausgearbeitet, das einen nachhaltigen Kur-Effekt ganz einfach in den Alltag holt.**

Kennen Sie das? Eigentlich ist alles gut, aber dennoch fühlen Sie sich gestresst und kraftlos oder kommen einfach nicht zur Ruhe? Mit ihren unterschiedlichen Ansätzen und Perspektiven aus der Praxis haben Ingo Froböse und Hanka Lantzsch 52 Anwendungen entwickelt, die ohne großen Aufwand oder hohe Kosten und zu jeder Zeit durchgeführt werden können. Die Kuren sind dabei nicht nach einem strengen Plan aufgebaut, sie können vielmehr ganz individuell durchgeführt werden und sorgen damit für positive

Impulse, für mehr Entspannung und Fitness. Schulmedizinische Erkenntnisse werden mit naturheilkundlichen Ansätzen verbunden, die Anwendungen sind vielfach erprobt und wissenschaftlich bewiesen.

**Die 52 Mini-Kuren in *Fühl dich wie neugeboren!* sind so konzipiert, dass jede:r einen einfachen Einstieg zu einem gesünderen Lebensstil finden und schrittweise mit den Vorschlägen des Expertenteams neue Bereiche aus Sport, Ernährung und Achtsamkeit entdecken kann.**

**Dr. med. Hanka Lantzsch, Prof. Dr. Ingo Froböse:**

***Fühl dich wie neugeboren! 52 Mini-Kuren für mehr Bewegung, einen besseren Stoffwechsel und ein aktiveres Immunsystem***

192 Seiten | Klappenbroschur

€ 25,00 (D)

ISBN 978-3-7088-0850-5

**Erscheinungstermin: 16. Dezember 2024 im [Kneipp Verlag Wien](#)**

**Presse- und Interviewanfragen bitte an:** Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner  
Katrin Hiller | [katrin.hiller@politycki-partner.de](mailto:katrin.hiller@politycki-partner.de) | Tel. 040/430 9315-13

»Als Chefärztin habe ich im Laufe der Jahre eine tiefe Verbindung zwischen der äußeren und inneren Gesundheit beobachtet.«

Dr. med. Hanka Lantzsch

### Die Autor:innen



© privat



© Sebastian Bahr

**Dr. med. Hanka Lantzsch** ist Chefärztin für Dermatologie und Allergologie in der Asklepios Nordseeklinik Sylt. Als Hautärztin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren, Allergologie, Balneologie und Medizinische Klimatologie nutzt sie das Sylter Reizklima gezielt für therapeutische Ansätze. Privat kombiniert sie die gesundheitsfördernde Wirkung mit Yoga und Jogging am Strand.

**Prof. Dr. Ingo Froböse** ist Professor der Deutschen Sporthochschule Köln, Bestsellerautor und als solcher gefragter Gesundheitsexperte für die Medien. Seine »Formel Froböse« für einen gesunden Lebensstil mit hoher Lebensqualität basiert auf über 30 Jahren Begeisterung für Gesundheitsförderung und Prävention. Er beschäftigt sich mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Regeneration.

### Veranstaltung

23. Januar 2025 • Ingo Froböse präsentiert *Fühl dich wie neugeboren!*  
Thalia Wien Mitte • 19 Uhr • Eintritt frei

### Fragen an die Autor:innen

**Hanka Lantzsch, warum wirkt sich mentaler Stress so direkt auch auf den Körper, z.B. die Haut, aus und was lässt sich dagegen unternehmen?**

Die Haut zeigt vielfach Reaktionen auf aktuelle Lebenssituationen: So läuft unser Gesicht rot an, wenn wir aufgeregt sind oder uns für etwas schämen. Bei Angst wird das Gesicht ganz blass. Unter Stress neigen wir oft zu einer ungesünderen Lebensweise. Dies geht häufig mit einem erhöhten Zuckerkonsum und schlechterem Schlaf einher. Diese Faktoren können die Regeneration der Haut beeinträchtigen und Entzündungen fördern, dadurch können sich chronische Hauterkrankungen wie z.B. Neurodermitis, Schuppenflechte oder Akne verschlechtern. Dagegen helfen z.B. Entspannungsverfahren, Bewegung an der frischen Luft und viele weitere Tipps, die Sie in unserem Buch finden.

## Ingo Froböse, warum ist für viele Menschen sportliche Betätigung eher Qual als Freude und was würden Sie denen raten, die sich nur schwer aufraffen können, in Bewegung zu kommen?

Menschen, denen es schwerfällt, sportlich aktiv zu sein, fehlt es oft an positiven Erlebnissen in der Kindheit: etwa durch anregenden Sportunterricht oder auch sportliche Vorbilder unter den engen Bezugspersonen. Wer wenig Lust verspürt regelmäßig Sport zu treiben, sollte zunächst an kleinen Stellschrauben drehen und Bewegungspunkte im Alltag sammeln: das heißt die Wege des Transports und Alltags mit dem Rad oder zu Fuß zurückzulegen, Rolltreppe und Fahrstuhl abzuschwören und sich nicht ärgern, wenn der Parkplatz weiter weg vom Ziel liegt. Aktive Ausflüge zum Wandern können dabei helfen Stress abzubauen und die Freizeit aktiv zu gestalten – allein, mit Freunden oder der Familie. Auch kann es helfen sich Gleichgesinnten anzuschließen und sich auf die Suche nach einer Sportart zu begeben, die einem Freude bereitet. Das soziale Miteinander und die Verpflichtung den Trainingspartner:innen gegenüber, können wirkungsvolle Argumente im Kampf gegen den inneren Schweinehund sein. Klar, es braucht etwas Geduld, aber auch kleine Veränderungen können nach kurzer Zeit deutlich das Wohlbefinden steigern. Sie werden merken: Aktivsein tut gut!

## Sie haben die Kuren für dieses Buch gemeinsam entwickelt, das macht auch die Vielfältigkeit der Anwendungen deutlich. Was war das Besondere an Ihrer Zusammenarbeit?

Es war in vielerlei Hinsicht eine sehr inspirierende Erfahrung gemeinsam dieses Buch zu gestalten. So konnten unterschiedliche Perspektiven und Expertisen zusammengetragen werden. Die Vielfalt der Ansätze generiert eine besondere ganzheitliche Sichtweise.

## Blick ins Buch

### Auszüge aus dem Inhalt

Atem heißt Leben • Vitamin D – mehr als nur ein Vitamin! • Kaltwasser-Kneipp-Guss • Die Trink- oder Brunnenkur • Brottrunk – Gutes für den Darm! • Tautreten – durchs Gras im Morgengrau • Frühjahr-Special: Detox-Wochenende • Spermidin – Power für »Longevity« • Trimm-Dich-Pfad – Spaziergang reloaded • Gute Gedanken – positive Affirmationen • Zitronenwasser – die Erfrischung am Morgen

## Kaltes Armbad – Der schnelle Frischekick



Illustrationen: Irish Galizdo

Füllen Sie Ihr Waschbecken mit Wasser, dessen Temperatur 12–18 Grad Celsius beträgt. Tauchen Sie langsam beide Arme bis zur Mitte der Oberarme hinein. Lassen Sie Ihre Arme so lange im Wasser, bis es kribbelt – so etwa 30 Sekunden. Vergessen Sie nicht, tief und langsam weiterzuatmen. Bitte nicht abtrocknen, sondern nur das Wasser abstreifen, warm anziehen und die Arme bewegen.