



Katharina Ziegelbauer  
**VOM GLÜCK ENTSPANNT  
ÄLTER ZU WERDEN**

Einfache Rezepte und eine kleine Dosis  
Achtsamkeit für ein langes, gesundes Leben  
128 Seiten  
Broschur, 16,5 x 23,5 cm  
EUR 24,00, ISBN 978-3-7088-0832-1  
Kneipp Verlag  
Erscheinungstermin: 26. Januar 2023

Smart-Aging statt Anti-Aging: Die Traditionelle Chinesische Medizin macht es möglich. In der TCM steht **"Jing"** für ein langes, gesundes Leben. "Jing" ist die Essenz, die unsere Entwicklung und unser Altern steuert. In ihrem neuen Buch **Vom Glück, entspannt älter zu werden** verrät uns **Katharina Ziegelbauer**, Ernährungsberaterin nach TCM, die **Big 5** - fünf universale Regeln - und die besten Jing-Tonika für ein langes, gesundes und vitales Leben. Sie zeigt uns, wie wir mit Ernährung nach TCM, einer offenen Einstellung und einer kleinen Dosis Achtsamkeit Körper und Geist fit halten und Beschwerden wie schlechten Augen, Schlaganfall oder sogar Demenz vorbeugen können.

***Es nie zu spät – aber auch nie zu früh – das eigene Wohlbefinden und die Selbstheilungskräfte des Körpers auf ein neues Level zu bringen! Und es ist auch nie zu früh, um für ein gesundes Alter vorzusorgen!***

## **SMART AGING: LEBEN WIE DIE WEISEN**

70 ist das neue 50. Stimmt das? Wir wollen alle alt werden, uns aber gleichzeitig jung fühlen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist dafür optimal geeignet, denn sie kennt viele Möglichkeiten, den Alterungsprozess zu verlangsamen und Krankheiten wie Arteriosklerose, Demenz oder Schlaganfall vorzubeugen. Dabei geht es in der TCM um das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Dieses Buch setzt auf allen drei Ebenen an.

Ein 10-Schritte-Plan zum Gleich-Loslegen, schmackhafte Rezepte für einen gesunden Körper und einfache Tipps und Übungen für Geist und Seele runden das Buch ab.

- Wie wir gesund älter werden und uns dabei jung fühlen
- Übungen für mehr innere Ruhe und Gelassenheit
- Einfache Rezepte mit den passenden Zutaten für Herz, Kreislauf, Knochen und Gehirn

> **Hier geht's zum Buch!**

## **BLICK INS BUCH**



### ***Kartoffel mit therapeutischer Wirkung***

*Kartoffeln beruhigen nach TCM den Magen und helfen bei Sodbrennen und Gastritis. Als Cremesuppe sind sie noch wirkungsvoller, da Suppen und Breie für den Magen wie Balsam wirken. Auch die Sellerieknolle stärkt den Magen und baut Qi auf. Stangensellerie kühlt Leberhitze und senkt das Yang ab, was bei hohem Blutdruck und Kopfschmerzen hilft. Gemeinsam mit der Kresse und den Sprossen bewegt Stangensellerie das Qi und hilft gegen Stagnation, wie etwa bei Engegefühl in der Brust oder bei Übelkeit.*

Fotocredit: Elsa Rütter.  
Foodstyling: Agnes Prus

## DIE AUTORIN IM GESPRÄCH



## ÜBER DIE AUTORIN



**Katharina Ziegelbauer** ist diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM. Sie bringt über ihren Blog, Facebook, Seminare und Workshops Tausenden Interessierten eine gesunde, auf den jeweiligen TCM-Typ abgestimmte Ernährung näher. Ihre Ernährungsberatung ist ganzheitlich und unkompliziert gedacht, sodass eine Umstellung im Leben jederzeit einfach möglich ist.

Foto: Privat

### Rückfragehinweis:

Mag. Pia Buchner  
**Leitung Presse, PR und Marketing**  
Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria  
Tel. +43 1 512 88 08-83 | Mobil +43 (0)664 814 46 90  
[pia.buchner@styriabooks.at](mailto:pia.buchner@styriabooks.at)  
[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)