



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

## Fühl dich wie neugeboren!

52 Minikuren für mehr Bewegung, einen besseren Stoffwechsel und ein aktiveres Immunsystem

192 Seiten

Broschur, 16.8 x 24.0 cm

EUR 25,00

ISBN 978-3-7088-0850-5

KNEIPP Verlag

**ET 16. Dezember 2024 (Sperrfrist)**

Ob Tautreten, Zitronenwasser am Morgen oder ein Detox-Wochenende: ein **nachhaltiger Kur-Effekt** kann einfach in der eigenen Küche, dem nahegelegenen Waldpfad, dem taunassen Garten oder mit einer achtsamen Atempause im Job beginnen.

**Fühl dich wie neugeboren!** von Hautärztin und Rehafachfrau **Dr. Hanka Lantzsch** und Bestseller-Autor **Prof. Dr. Ingo Froböse** vereint **52 kleine Auszeiten für jede Jahreszeit**, die körperlich fitter, mental ausgeglichener und rundum gesünder machen. Für einen regelmäßigen Erholungseffekt – ohne auf eine stationäre Kur warten zu müssen.

## DAS KURGEFÜHL FÜR ZUHAUSE

Der **Gesundheitsbooster Kur** – jetzt für jede:n und überall möglich. Denn das Team **Lantzsch und Froböse** bringt uns die Kur direkt nach Hause: Mit einem Programm, das man zu **jeder Jahreszeit und an jedem Ort** absolvieren kann. Diese **Mini-Kuren** sorgen nicht nur für eine Auszeit im Alltag, sondern auch einen **besseren Stoffwechsel, ein aktiveres Immunsystem und mehr Resilienz**.

- Das neue Buch von Bestseller-Autor Ingo Froböse mit Kur- und Rehafachfrau Hanka Lantzsch
- Ein völlig neues Kur-Konzept: alltagstauglich und jederzeit zu Hause einsetzbar
- Regelmäßiger Erholungseffekt – ohne auf eine stationäre Kur warten zu müssen

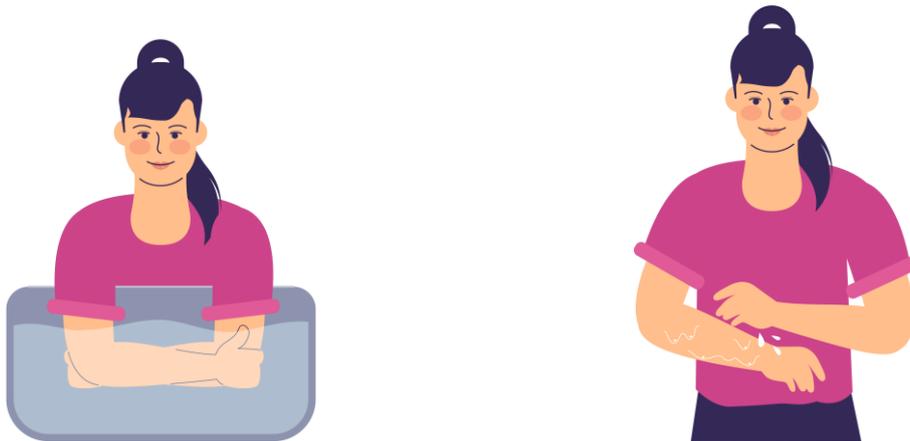
[>> Hier geht's zum Buch](#)

## BLICK INS BUCH

### Auszüge

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



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.

Aus: **Fühl dich wie neugeboren!** von Ingo Froböse und Hanka Lantzsch, Kneipp Verlag 2024  
Illustrationen: Irish Galizdo

## DER AUTOR IM GESPRÄCH



## ÜBER DIE AUTOR:INNEN



**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.

Foto: Hanka Lantzsch privat

**Prof. Dr. Ingo Froböse** ist Bestsellerautor, TV-Experte und lehrte als Professor an der Sporthochschule Köln. Seine »Formel Froböse« für einen gesunden Lebensstil mit hoher Lebensqualität basiert auf über 30 Jahren Begeisterung für Gesundheitsförderung und Prävention.

Foto: Sebastian Bahr

