

Dr. Martin Müller-Stahl

## ***Natürlich zu Fuß***

**Gesund unterwegs im Alltag und beim Wandern**

KVC Verlag, Reihe: Naturheilkunde fundiert

188 Seiten, Format: 15 x 21 cm, Softcover

Preis: [D] 14,90 € ET: September 2008

ISBN 978-3-933351-80-7

***Natürlich zu Fuß* ist ein philosophisch-medizinisches Lesebuch und ein praxisnaher Wanderratgeber.**

(Essen, 16.09.2008) Die Menschen in Mitteleuropa haben das Wandern wiederentdeckt.

Wandern erfüllt die Sehnsucht nach individuellen

Naturerlebnissen und führt nicht selten zu anhaltender Entspannung und einem tieferen Verständnis des eigenen Daseins. Die Geschichte des Wanderns ist facettenreich. Über den längsten Zeitraum der Menschheitsgeschichte stellte das Gehen die wesentliche Form der Fortbewegung dar. Im Zeitalter der Romantik diente es der Erkundung der Außenwelt. Heute, in Zeiten globaler technisierter Mobilität, avanciert es zum sportlichen Megatrend. Allein in Deutschland gibt es zehn Millionen aktive Wanderer. Sie frönen ihrem Hobby in verschiedensten Varianten: Bergwandern, Fernwandern, Nordic-Wandern, Sportwandern, selbst das Barfuß-Wandern erfreut sich wachsender Beliebtheit.

Dr. Martin Müller-Stahl, der Autor von *Natürlich zu Fuß*, geht allerdings einen Schritt weiter: Er plädiert dafür, das Gehen nicht nur als Freizeitbeschäftigung, sondern als natürliche und gesunde Fortbewegungsart für den Alltag zu rekultivieren. Wer regelmäßig viel zu Fuß geht, lernt die Welt anders wahrzunehmen. Mehr Zufriedenheit und ein erheblicher Bonus an Gesundheit sind der Lohn fußläufiger Mobilität. Eine halbe Stunde Gehen am Tag verlängert die Lebenszeit, abhängig von den übrigen Lebensumständen, um ein bis neun Jahre.

In *Natürlich zu Fuß* steht, wie jeder zum guten Fußgänger werden kann. Der Text wirft einen Blick auf die Geschichte des Gehens aus philosophischer, medizinischer



CARSTENS-STIFTUNG – Pressestelle

Frederik Betsch | Am Deimelsberg 36 | 45276 Essen

Telefon 0201 56305-34 | Fax 0201 56305-60

presse@carstens-stiftung.de

www.carstens-stiftung.de

und lebenspraktischer Sicht. In humorvollen und praxisnahen Kapiteln finden alle Wanderbegeisterten Hilfen für die Zusammenstellung ihrer Ausrüstung, Anleitungen zum Schuhkauf und zum Rucksackpacken, eine kleine Wetterkunde, Lehrreiches zur Handhabung von Karten und Kompass, ein Materiallexikon und zahlreiche Tipps für das richtige Verhalten unterwegs. Ein ausführliches aber leicht verständliches Kapitel über Bewegungs- und Ernährungslehre mit spannenden Experimenten zur Beurteilung des eigenen Gehapparates runden das Buch ab.

### **Der Autor**

Dr. Martin Müller-Stahl ist Facharzt für Innere- und Allgemeinmedizin und Doctor in Mountain Medicine (Alpin- und Höhenmedizin). Er erwarb die Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren, ist Qualitätsbeauftragter für Hämotherapie und Mitglied der Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin. Er ist als leitender Oberarzt in einer onkologischen Fachklinik tätig (Veramed-Klinik am Wendelstein in Brannenburg, Oberbayern). Müller-Stahl ist regelmäßig in Vorträgen zu hören. Neben Büchern zur Medizingeschichte veröffentlichte er unter anderem den ebenfalls im KVC-Verlag erschienen Krebsratgeber *Motivation zur Hoffnung* (2. Auflage 2004).

### **Der Verlag: 10 jähriges Jubiläum**

Der KVC Verlag wurde 1998 als Projekt der Karl und Veronica Carstens-Stiftung gegründet. Das Verlagsprogramm ist heute, nach 10 Jahren, so vielfältig wie die Komplementärmedizin selbst: Augenerkrankungen, ungewollte Kinderlosigkeit, ein Gesundheitsbuch für Jugendliche und Ratgeber für Krebskranke zählen zu den viel gefragten Titeln. Die Buchreihe "Naturheilkunde fundiert" richtet sich explizit an medizinische Laien.

Mehr über den KVC-Verlag erfahren sie auf [www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)

Diesen Text und das **Buchcover** zum Download finden Sie unter:

[www.carstens-stiftung.de/service/presse.php](http://www.carstens-stiftung.de/service/presse.php)