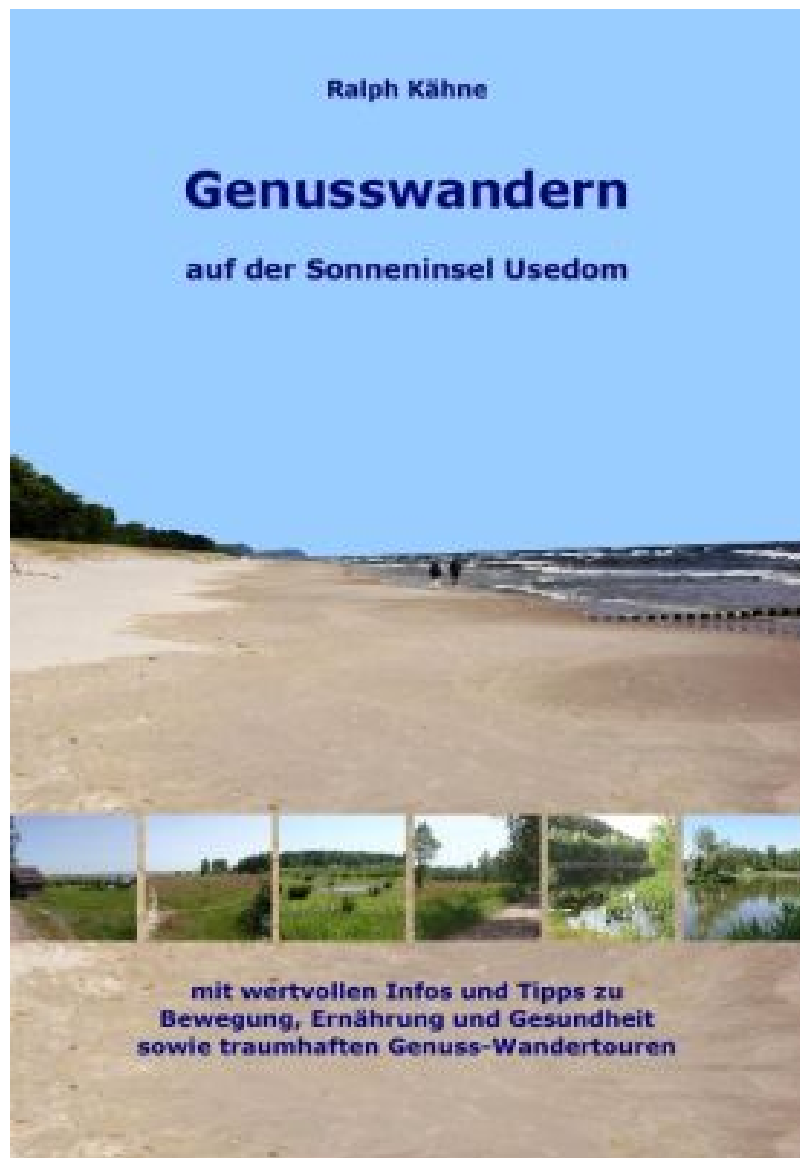


Usedom einmal anders genießen

22.03.2010, 09:54 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Ralph Kähne*

Presseagentur: *Ralph Kähne Marketing & Kommunikation*



Buchcover Genusswandern

Mehr Bewegung, gesündere Ernährung, weniger Stress. Mit dem Frühling ist jetzt die richtige Jahreszeit gekommen, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Ideale Voraussetzungen für den Einstieg in ein gesünderes Leben bietet die Insel Usedom. Unterstützt werden Sie dabei durch den Wanderführer „Genusswandern auf der Sonneninsel Usedom“, der Gesundheitsinfos mit Wandervorschlägen über die gesamte Insel verbindet.

Die Sonneninsel Usedom ist seit langem Synonym für Meer, Strand und Badevergnügen. Die zweitgrößte Ostseeinsel hat aber viel mehr zu bieten. Abseits der Seebäder wartet gerade jetzt im Frühling ein idyllisches Paradies darauf, entdeckt zu werden. Das gelingt am Besten zu Fuß. Neben Strand und Seepromenade wollen 14 Naturschutzgebiete und

Wanderwege mit einer Länge von mehr als 400 Kilometern entdeckt werden.

Dreizehn Vorschläge zu genussvollen Wandertouren über die gesamte Insel und zahlreiche Geheimtipps sind in dem Buch „Genusswandern auf der Sonneninsel Usedom“ von Ralph Kähne enthalten. Um einen gewöhnlichen Wanderführer handelt es sich dennoch nicht. Das Buch gibt auch Hintergrundinformationen zu Bewegung, Ernährung, Gesundheit und machen es so zu einem Gesundheitswanderführer, der Freude an Bewegung zurückbringen kann.

„Für den Einstieg in ein gesünderes und bewegtes Leben bieten sich Wandern, Frühling und Urlaub geradezu an“, weiß Buchautor Kähne aus eigener Erfahrung.

Im Urlaub etwas für die eigene Gesundheit zu tun, wird in Tat immer beliebter. Immer mehr Menschen entdecken dabei für sich die natürlichste Bewegungsform. Wandern vereinigt in optimaler Weise Gesundheit und Wohlbefinden mit Naturerlebnis und Spaß. Es ist eine der herzgesündesten Sportarten überhaupt und kennt keine Altersbeschränkung. So empfehlen auch Mediziner Wandern als geeignete Sportart zur Linderung und Vorbeugung des Metabolischen Syndroms, dem Tödlichen Quartett. Hierunter wird das gemeinsame Auftreten von Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Diabetes verstanden.

Wandern bringt zudem die Psyche in Schwung. Abseits vom Zivilisationslärm kehrt beim Genusswandern wieder Ruhe und Klarheit ein. Probleme und Stress verschwinden nach wenigen Stunden ganz von allein.

„Genusswandern auf der Sonneninsel Usedom“ (ISBN 978-3-8370-7633-2), das in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Ernährungsmedizinern sowie dem Naturpark Insel Usedom und der Usedom Tourismus GmbH entstand, ist im Buchhandel erhältlich.

Mehr Information unter www.gesundwandern.de.

Portrait

Ralph Kähne ist Buchautor und hat bereits mehrere Bücher zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Natur und den gesundheitlichen Aspekten des Wanderns veröffentlicht.

Wandern ist eine seiner großen Leidenschaften. Nach gesundheitlichen Rückschlägen bildete es für Kähne vor einigen Jahren zugleich den Einstieg in ein gesünderes, körperlich aktiveres und leichteres Leben. Durch regelmäßiges Wandern fiel ihm auch die Aufnahme eines moderaten Lauftrainings nicht schwer. Im Herbst 2008 absolvierte der Autor nach nur fünf Monaten Lauftraining seinen ersten Marathonlauf, den er in respektablen 4:06 Stunden „finishte“.

Heute sind reichlich Bewegung an der frischen Luft, genussvolle Dauerläufe und ausdauernde Wanderungen durch die herrliche Natur aus Kähnes Leben nicht mehr wegzudenken.

Ralph Kähne Marketing & Kommunikation bietet seit mehr als 15 Jahren Kompetenz und Erfahrung in den Bereichen Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit sowie Marketing und Werbung.

Schriftstellern und solchen, die es werden möchten, bietet Ralph Kähne mit den „Wandlitzer Autoren“ zudem umfassenden Verlagsservice und eine professionelle Schreibschule.

News-ID: 410643 • Views: 207 (Stand: 28.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/410643/Usedom-einmal-anders-geniessen.html>