

Pressemitteilung zum Launch eines Gesundheitspodcasts

25.10.2022, 07:23 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Joshua Gerstel*

Presseagentur: *Joshua Gerstel*

Praxisnaher Podcast zu Gesundheitsthemen

Rund um das Thema Gesundheit und mehr Lebensfreude im Alltag dreht sich der neue Podcast "Fit und Vielbeschäftigt" von Joshua Gerstel. Dieser richtet sich an Menschen in allen Altersklassen, die vielbeschäftigt sind und ein ausgeglichenes Leben führen möchten. Dabei stehen die gesundheitlichen Ziele im Vordergrund, die nachhaltige Abnehmerfolge und den richtigen Umgang mit Stress versprechen. Wie sich ein anstrengendes Arbeitsumfeld, gesunde Ernährung und sportliche Betätigung kombinieren lassen, erklärt Gerstel ausführlich in seinem Podcast.

Beeindruckender Lebenswandel dient als Grundlage

Wenn der Fitnesscoach über Gesundheitsthemen spricht, spielt dabei auch seine eigene Lebensgeschichte eine wichtige Rolle. In seinem früheren Berufsleben gehörte er zu jener Gruppe, die vielbeschäftigt sind und mit Antriebsproblemen beim Thema Sport und Ernährung zu kämpfen hatten. Der studierte Informatiker fand seinen eigenen Weg zu mehr Ausgeglichenheit und so gelang es ihm, seine gesundheitlichen Ziele mit Bewegung und einem neuen Ernährungsplan zu erreichen. Aus seiner Vita geht eine ganz besondere Karriere hervor, die ihn vom unsportlichen Informatikstudent bis zum Personal Trainer aufsteigen ließ. Zudem trägt Gerstel das Siegel eines anerkannten Schmerztherapeuten, durch das er ein reichhaltiges Wissen für körperliches Wohlbefinden vorweisen kann.

Gesundheitspodcast soll zu mehr Selbstachtung verleiten

Vielbeschäftigt zu sein heißt für die meisten Menschen auch, dass Körperpartien durch gleichbleibende Bewegungsabläufe verspannen, gesunde Ernährung vernachlässigt wird und abends keine Kraft mehr für Workouteinheiten vorhanden ist. In dieser Folge kann es zu Gewichtsproblemen und dauerhaften Schmerzen kommen. Ein Teufelskreis, von dem auch Joshua Gerstel aus seiner eigenen Vergangenheit zu berichten weiß. Wie man den Antrieb zu mehr Selbstachtung und einem optimalen Zeitmanagement findet, weist er eindrucksvoll in seinem Podcast auf. Angefangen bei den Ursachen von Bewegungsmangel, Übergewicht und Schmerzen, geht es um einfache Handhabungen und Routinen, die sich fließend in den Alltag integrieren lassen.

Podcast ist bei allen gängigen Streamingportalen verfügbar

Damit am Ende eine erfolgreiche Jobausführung, ausreichend Sport und die passende Verpflegung unter einen Hut passen, setzt der Podcast vor allem auf Nachhaltigkeit. Wer den Tipps und Ratschlägen von Fitnesscoach Joshua Gerstel folgen möchte, findet "Fit und Vielbeschäftigt" bei Spotify, iTunes und weiteren namhaften Podcast-Anbietern.

Portrait

Joshua Gerstel ist studierter Informatiker, der nach seinem Studium aber einen drastischen Wandel durchlebte: Vom unsportlichen Informatikstudenten zum zertifizierten Personal Trainer und Schmerztherapeuten. Jetzt hilft er Vielbeschäftigten dabei, ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen, sich wieder wohl in ihrem Körper zu fühlen und keine Schmerzen mehr zu haben.

News-ID: 1236138 • Views: 798 (Stand: 05.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1236138/Pressemitteilung-zum-Launch-eines-Gesundheitspodcasts.html>