



## Kraftquelle Gehen

### Die beste Medizin für jeden Tag

Das Gras unter den Füßen spüren, den Wind im Gesicht und dabei die Landschaft um sich herum betrachten - all das lässt sich mit der alltäglichen Tätigkeit des Gehens vereinbaren. Oft hetzt man nur von einem zum anderen Ort und vergisst dabei, dass das Gehen an sich auch eine heilende Wirkung haben kann. Dieser ältesten "Sportart" der Welt widmet sich "Kraftquelle Gehen" (BLV Buchverlag) von Christine Paxmann und Klaus Bovers.

Neueste Forschungen belegen, welche enorme Fitnessleistung das ganz normale Gehen haben kann – vorausgesetzt, man tut es regelmäßig und mit ausreichend vielen Schritten. Die Autoren zeigen, wie man aus der richtigen Bewegung der Beine den größtmöglichen Nutzen ziehen kann – körperlich und mental. Denn das Gehen macht nachweislich glücklich und fördert die Kreativität.

Weiter gibt das Buch wichtige Impulse zum richtigen Gang, Gehtraining und Wandern – mit Expertenwissen der Promenadologie und des deutschen Wanderinstituts. Das Gehen längst keine rein physische Angelegenheit ist, belegen Literatur und Kulturgeschichte. Gehen ist heute Gegenstand der Alltagsforschung, des Städtebaus und der Anti-Stress-Medizin.

Christine Paxmann lebt rund ums Buch – schreibt, illustriert, konzipiert, was zwischen zwei Buchdeckel passt und ihr Interesse weckt. Und das seit mehr als 25 Jahren. Kinder(bücher), Koch(bücher), Kunst(bücher) ganz vorne dran. Angereichert mit dem ein oder anderen Roman neben Geschenkbüchern, Biografien und vielen Artikeln in der Fachzeitschrift Eselsohr, die sie seit acht Jahren herausgibt. Komplett wird das Menü aber erst durch Sohn und Vierbeiner, mit denen sie zwischen München und Alpenrand pendelt.

Klaus Bovers ist seit 35 Jahren im Chiemgau zu Hause. Der gelernte Buchhändler hat alles wahrgenommen, was die Verlagsbranche an Chancen bietet. Er arbeitet in Grassau als Literaturagent, hat Bücher über den Chiemgau veröffentlicht und schreibt für Magazine und Zeitungen.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

Klaus Bovers / Christine Paxmann  
**Kraftquelle Gehen**  
**Die beste Medizin für jeden Tag**  
112 Seiten, 79 Farbfotos, 5 Zeichnungen  
Klappenbroschur  
ISBN 978-3-8354-1775-5  
€(D) 20.00 / €(A) 20.60 / sFr 28.90

München, Januar 2018

#### Über den Verlag

Der BLV Buchverlag gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

#### Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse & Information, Albrechtstr. 14, 80636 München. Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, [lisa.glassner@blv.de](mailto:lisa.glassner@blv.de)