

# Das Geheimnis der Langlebigkeit - Vier Bausteine für ein vitales langes Leben

## Vortrag des Gesundheitsexperten Dr. Wolfgang Feil beim Lauftreff Freigericht



Die Organisatoren des Lauftreff Freigericht freuen sich, den renommierten Sportwissenschaftler Dr. Wolfgang Feil aus Tübingen für einen Vortrag zum Thema: „DAS GEHEIMNIS DER LANGLEBIGKEIT – entzündungssenkende Ernährung, effektive Bewegung, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, mit Nährstoffen heilen, gewinnen zu können und laden alle Interessierten für

**Donnerstag den 09. März 23 um 19:00 Uhr in das Vereinsheim der DJK Neuses, Am Horbacher Stutz 4, in Freigericht-Neuses ein.**

Ein glückliches langes Leben, gesund und vital bis ins hohe Alter und dabei aktiv die Freizeit genießen – wer wünscht sich das nicht? Welche Faktoren beeinflussen unsere Gesundheit und unsere Lebensdauer? Dr. Wolfgang Feil, der wissenschaftliche Leiter der Forschungsgruppe Dr. Feil, hat ein ganzheitliches Konzept für ein vitales langes Leben entwickelt. Er gehört in Deutschland zu den führenden Ernährungsbiologen und stellt sein Konzept in dem spannenden Vortrag „Das Geheimnis der Langlebigkeit“ seinem Publikum vor. Der Biologe und Sportwissenschaftler zeigt auf, welche Ernährungsweise Sie vor Krankheiten schützt, welche Lebensmittel unbedingt auf den Tisch kommen und welche Lebensmittel Sie besser meiden sollten. Im zweiten Baustein „effektive Bewegung“ erfahren Sie, welches Training Ihre Langlebigkeit beeinflusst, welches Training auch neue Blutgefäße sprießen lässt und warum es wichtig ist, möglichst vielfältige Bewegungsmuster zu üben. Der dritte Baustein, der auf die gesunde Langlebigkeit einzahlt, ist die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Ein sehr wichtiger Baustein und in der Praxis leicht umsetzbar. Sind Sie schon gespannt? Ebenso geht es in diesem Baustein, wie der Schlaf zu mehr Regenerationspotentialen führen kann. Und im vierten Baustein erläutert der 13-fache Buchautor, welche Nährstoffe die größten Heilkräfte für unseren Körper besitzen. Dr. rer. nat. Wolfgang Feil hat Biologie und Sportwissenschaft studiert und in Biologie promoviert. Als einer der führenden Nährstoffspezialisten Deutschlands berät er seit über 20 Jahren Nationalmannschaften, Bundesligaverene und Spitzensportler. Der mehrfache Bestsellerautor ist Mitinitiator Deutschlands größter Laufbewegung „Lauf Geht’s“ und zeigt auf seinem Gesundheitsportal [www.dr-feil.com](http://www.dr-feil.com) neue wissenschaftliche Wege in der Medizin auf.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um frühzeitig Anmeldung gebeten. Die Karten gibt es im Vorverkauf beim wöchentlichen Lauftreff samstags 15:00 Uhr sowie den weiteren Angeboten des Lauftreffs zu 10€ für Mitglieder und 15€ für Nichtmitglieder.

Weitere Infos unter [lauftreff-freigericht.com](http://lauftreff-freigericht.com)