

Millionär und mit 40 Herzinfarkt? Investieren in die Gesundheit

<https://www.youtube.com/watch?v=TJMDG9-cGHc>

In diesem Video diskutiert der Moderator Kolja Ben die Bedeutung von Gesundheit im Kontext von finanziellem Erfolg und persönlichem Wohlbefinden. Er betont, dass es wichtig ist, die Gesundheit nicht für materielle Ziele zu opfern und gibt Tipps zur Primär- und Sekundärprävention, um Krankheiten vorzubeugen und die Lebensqualität im Alter zu erhalten.

Stichpunkte:

- Gesundheit sollte nicht zugunsten von materiellem Besitz vernachlässigt werden.
- Primärprävention umfasst Maßnahmen zur Vermeidung von Krankheiten.
- Sekundärprävention beinhaltet die Früherkennung von Krankheiten.
- Regelmäßiges Krafttraining kann die Gesundheit im Alter fördern.
- Der Moderator teilt persönliche Ansätze zur Gesundheitsförderung.

Quelle: Aktien mit Kopf

Einstelldatum: 2016-02-16

Revision #1

Created 7 May 2026 09:49:56 by Admin

Updated 7 May 2026 09:49:56 by Admin