

## Presstext

# Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber.

Wege zur Selbsthilfe: wie Nährstoffe im Körper wirken und uns gesund oder krank machen



### Und plötzlich geht's Ihnen wieder gut ...

„Unzählige Beschwerdebilder von Patienten hängen direkt oder indirekt mit der Nahrung oder einzelnen Nahrungskomponenten zusammen. Wir Ärzte werden lernen müssen, in Zukunft ernährungsbedingte Faktoren viel mehr in Diagnosen einzubeziehen“, sagt Dr. med. Carsten Lekutat, Allgemeinmediziner und Moderator der TV-Sendung „Hauptsache Gesund“.

Während viele Lebensmittel auch in großen Mengen nützlich oder wenigstens unbedenklich sind, bringen andere schon in kleinen Mengen unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Einige machen fast jeden krank, andere nur in hoher Dosis, wieder andere schaden nur wenigen, manche erst, wenn sie fehlen. Aber um welche Lebensmittel und Inhaltsstoffe handelt es sich? Und welche Wirkstoffe können was im Körper bewirken? Hätten Sie zum Beispiel gewusst, dass Paranüsse oder Grapefruits gesundheitlich ernsthaft gefährlich werden können? Oder dass Sie auch als Fleischesser schwere Vitamin-B12-Mangelerscheinungen wie ein Veganer ausprägen können, wenn Sie zum Beispiel Säureblocker gegen Sodbrennen nehmen? Oder dass man mit einfachem Kirschsafte Muskelkater behandeln kann, mit Gurkenwasser Muskelkrämpfe, mit Sauerkraut ein schlechtes Darmmilieu und mit Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen depressive Verstimmungen? Lebensmittel sind eben nicht immer nur Ursache, sondern oft genug auch Heilmittel von Krankheiten, manche davon sogar hochwirksam. Nur im theoretischen Idealfall nehmen wir mit unserer

Nahrung genau das auf, was der Körper gerade braucht. Perfekte Ernährung bleibt eine Utopie, aber immerhin lassen sich bekannte Ernährungsfehler vermeiden und Ursachen eingrenzen. „Hier ist der mündige Patient gefragt, der den Dingen selbst auf den Grund gehen will, sagt Dr. Carsten Lekutat und beschreibt in diesem Buch einschlägige Zusammenhänge der modernen Ernährungsmedizin. Er gibt dem Leser damit wertvolle Hilfe mit auf den Weg, in seinem Essverhalten nach Ursachen zu forschen, die zu Beschwerden führen könnten.

Sind Sie also gar nicht krank, sondern essen vielleicht nur etwas, das Sie nicht vertragen? Oder fehlt Ihnen vielleicht ein Nahrungsbaustein? Wie können Sie Lebensmittel dingfest machen, die andere gut vertragen, Sie aber aus dem Gleichgewicht bringen? Und was passiert eigentlich in unserem Stoffwechsel, wenn etwas fehlt oder stört? Ein Buch, in dem der Autor spannend, unterhaltsam und kompetent ein emotional aufgeladenes Diskussthemat aufbereitet und klarstellt, dass nicht der Patient überempfindlich oder Hypochonder, sondern eher die Diagnostik auf diesem Gebiet reformbedürftig ist.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-172-1

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

ca. 200 Seiten, Format 15 x 21 cm, gebunden

Text: Dr. med. Carsten Lekutat

**Ab Mai 2019 im Handel.**

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, [vm@bjvv.de](mailto:vm@bjvv.de), 02103 90788-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**