

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 ...

„Viele Beschwerden hängen direkt oder indirekt mit einzelnen Nahrungskomponenten zusammen – und zwar ganz individuell. Wir Ärzte müssen lernen, ernährungsbedingte Faktoren viel mehr in Diagnosen einzu-beziehen“, sagt Dr. med. Carsten Lekutat, Allgemeinmediziner, erfolgreicher Buchautor und Moderator der MDR-TV-Sendung „Hauptsache Gesund“. Während viele Lebensmittel selbst in großen Mengen nützlich oder wenigstens unbedenklich sind, bringen andere den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht: Einige machen fast jeden krank, andere nur wenige, manche sind nur in hoher Dosis schädlich oder genau dann, wenn man auf sie verzichtet.

Hätten Sie zum Beispiel gewusst, dass Grapefruits gesundheitlich gefährlich werden können? Oder dass Sie bei der Einnahme von Säureblockern gegen Sodbrennen einen schweren Vitamin-B12-Mangel ausprägen können? Oder dass man mit einfachem Gurkenwasser Muskelkrämpfe behandeln kann? Nur im theoretischen Idealfall nehmen wir nämlich mit unserer Nahrung genau das auf, was der Körper gerade braucht.

Auf Spurensuche im eigenen Körper

Carsten Lekutat beschreibt in diesem Buch einschlägige, oft auch verblüffende Zusammenhänge der modernen Ernährungsmedizin. Er zeigt, dass die Medizin nach Referenzwerten zwar in den Arztpraxen der Republik regelmäßig durchgeführt wird, aber im konkreten Einzelfall völlig ohne Aussagekraft sein kann. Er hilft dabei, im eigenen Essverhalten nach Ursachen für Beschwerden zu forschen, und erklärt, bei welchen Beschwerdebildern ein Blick auf die Ernährungsgewohnheiten unverzichtbar ist.

Ein Buch, in dem der Autor spannend, unterhaltsam und kompetent ein emotional aufgeladenes Diskussions-thema aufbereitet und klarstellt, dass nicht der Patient überempfindlich oder Hypochonder ist, sondern eher die Diagnostik auf diesem Gebiet eine Reform nötig hat.

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. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**