



Das Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin

Ulrich Strunz

 **Download**

 **Online Lesen**

Das Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin Ulrich Strunz

 **Download** [Das Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenn...pdf](#)

 **Read Online** [Das Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erke...pdf](#)

Das Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin

Ulrich Strunz

Das Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin Ulrich Strunz

Downloaden und kostenlos lesen Das Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin Ulrich Strunz

288 Seiten

Amazon.de

Während zwei Drittel aller Amerikaner inzwischen als fettleibig gelten, sind für den Doktor der Medizin, Ulrich Strunz, ausgerechnet ernährungswissenschaftliche Ratschläge und Erkenntnisse aus den USA seit Jahrzehnten das Nonplusultra für Gesundheit und ein langes Leben in einer zunehmend unter Übergewicht leidenden Bevölkerung in Deutschland. Und während hierzulande Konsens darüber besteht, dass eine ausgewogene Nahrungsmittelversorgung ausreicht, den Körper mit allem zu versorgen, was er für seine Gesundheit benötigt, propagiert Strunz in jeder seiner Publikationen aufs Neue ein Ernährungsprogramm wie aus dem geheimen Lehrbuch des Bodybuildings. Das einzig verblüffend Neue an dem Buch mit dem Untertitel *Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin* ist insofern zunächst einmal nur die entwaffnende Offenheit, mit der Strunz im Vorwort das Geheimnis seines Erfolges bekennt: auf der Suche nach Neuigkeiten bei der Durchforstung von täglich 20 bis 30 medizinischen Fachzeitschriften das Wissen und die Erfahrung anderer auszuschlachten. „Evidenzbased Medizin“ nennt der selbst ernannte „Frohmediziner“ seinen Ansatz an einer Stelle, und er besteht aus wenig mehr als einer Aneinanderreihung alt bekannten Ratschläge und Thesen: „Nehmen Sie Folsäure – und natürlich die anderen zwölf Vitamine. Und laufen Sie. Laufen Sie um Ihr Leben.“ „Etwa zehn Prozent der Deutschen haben einen gefährlich hohen Homocysteinwert über 10. Kennen Sie Ihren? Messen lassen. Und schleunigst B-Vitamine nehmen. Und natürlich auch die anderen 47 Stoffe, die Sie jung und gesund halten – auch wenn das nicht in der Zeitung steht.“ „Was jeder Bauer weiß: Weiß man schon lange. Hat ein Huhn nicht genug Vitamin D, kriegt es ein schwaches Herz. Darum tut ihm der Bauer Vitamin D ins Futter. Beim Menschen ist es wurscht.“ Und wenn Sie mal nicht weiterwissen – was angesichts der Telegrammstils wohl auch gar nicht angestrebt ist – „dann lesen Sie doch einfach mein Fitnessbüchlein“ oder werfen Sie doch einen Blick in das Buch X, Y oder Z. – Darauf einen Eiweißshake! – *Franz Klotz* Kurzbeschreibung
Gesund zu wissen – ungewöhnliche News aus der Medizin

Hätten Sie's gewusst? – Ein gehaltvolles Frühstück stört die Appetitkontrolle im Gehirn. Die Folge: Übergewicht! Meiden Sie lieber das klassische Müsli am Morgen. Dr. med. Ulrich Strunz präsentiert verblüffende medizinisch-wissenschaftliche Erkenntnisse und enthüllt Schritt für Schritt das Geheimnis der Gesundheit.

Von Alzheimer bis Zucker: Was man über Gesundheit und Krankheit weiß – und was man wissen sollte.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

Download and Read Online Das Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin Ulrich Strunz #WGBJ1Q5RUH7

Lesen Sie Das Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin von Ulrich Strunz für online ebookDas Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin von Ulrich Strunz Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin von Ulrich Strunz Bücher online zu lesen.Online Das Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin von Ulrich Strunz ebook PDF herunterladenDas Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin von Ulrich Strunz DocDas Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin von Ulrich Strunz MobipocketDas Geheimnis der Gesundheit: Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin von Ulrich Strunz EPub