



Presseinformation

Andreas Michalsen
Mit Ernährung heilen
Autorisierte Lesefassung
Sprecher: Julian Mehne
Laufzeit: 7 Stunden, 6 CDs Digifile
19,95 € (unverbindliche Preisempfehlung)
ISBN 978-3-8398-8181-1
Buchverlag: Suhrkamp Insel

Erscheint am 27. Februar 2019



Ernährung ist ein Schlüssel für ein gesundes Leben

Besser essen, einfach fasten, länger leben. Neuestes Wissen aus Forschung und Praxis

Andreas Michalsen widmet sich in seinem neuen Hörbuch wieder seinem größten Anliegen: uns gesünder zu machen. Auf seine sehr persönliche, kompetente und überzeugende Art zeigt er, dass die richtige Ernährung dem Körper nicht nur Impulse zur Regenerierung und Selbstheilung gibt. Sie ist nichts weniger als der Schlüssel zu einem längeren Leben. Welche sind die lebenswichtigen Nahrungsmittel und ihre Nährstoffe, und welche Ernährungsformen (von mediterraner Kost über vegetarisch bis vegan) sind die gesündesten? Welche Art von Fasten (Heilfasten, intermediäres Fasten oder Intervallfasten) passt zu wem? Die neuesten Erkenntnisse aus der Praxis und eigenen Studien der Charité werden ergänzt um weitere aktuelle Forschungsergebnisse. Dieses Hörbuch ist erhellend und wegweisend, zur einfachen Anwendung für jedermann und immer mit dem Credo: Genuss statt Verzicht.

Prof. Dr. Andreas Michalsen, 1961 in Bad Waldsee als Sohn eines Kneipp-Arztes geboren, ist Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Naturheilkunde an der Charité Berlin. Als Facharzt für Innere Medizin hat er sich u. a. auf die Bereiche Homöopathie, Physikalische Medizin, Ernährungsmedizin, Akupunktur und Mind-Body-Medizin spezialisiert.

Julian Mehne ist Theaterschauspieler und Sprecher für Rundfunk und Fernsehen. Mit seiner tiefen, vertrauenerweckenden Stimme ist er die perfekte Besetzung für dieses Hörbuch.

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.