

# Gräfe und Unzer

## Presseinformation

---

Dr. med. Ruediger Dahlke

**Die Peace Food Keto-Kur**

**Länger jung und gesund**

160 Seiten, mit ca. 90 Farbfotos

Format: 16,0 x 21,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6393-6

EVT: Februar 2018



### **Dahlkes Geheimnis für ein langes Leben: Vegan meets Keto**

Bei kohlenhydratarmer Keto-Kost ist der Organismus praktisch auf Fastenkurs. Ruediger Dahlke – Arzt, Psychotherapeut und Experte für ganzheitliche Gesundheit und vegane Ernährung – hat mit der **Peace Food Keto-Kur** die ketogene Ernährungsweise auch für Menschen ausgeweitet, die auf tierische Proteine komplett verzichten.

Normalerweise verstoffwechselt der Körper laufend Kohlenhydrate zu Glukose, um den Blutzuckerspiegel und besonders die Versorgung des Gehirns aufrechtzuerhalten. Stehen nun kaum Kohlenhydrate zur Verfügung, greift der Organismus stattdessen auf seine Fettspeicher zurück und baut die Fette in der Leber zu sogenannten Ketonen um, die dann den Energiebedarf decken – ähnlich wie beim Fasten. In diesem Zustand funktionieren Hirn und Herz sogar noch besser, wie der US-Neurologe David Perlmutter herausgefunden hat. Die positiv gesunden Effekte einer ketogenen Ernährung, als einer Ernährung hoch an gesunden Fetten und mit möglichst geringer Kohlenhydrat-Bilanz, schalten den Körper quasi auf Reset und kurbeln den Stoffwechsel an.

In seinem GU Ratgeber erklärt Dahlke, wie es möglich ist, durch regelmäßige ketogene Tage und Wochen die Gesundheit zu steigern und den Körper neu zu boosten. Verständlich und übersichtlich erklärt er die dahinter stehende Wissenschaft. Und er liefert einen strukturierten Plan inklusive leckerer Gerichte mit, die sich gar nicht nach Verzicht, eher nach Gewinn, anfühlen. Dazu gibt es Einkaufstipps, Tricks beim Kochen und Infos für alternative Zutaten.

**Dr. med. Ruediger Dahlke**, Jahrgang 1951, ist seit 1979 Arzt und Psychotherapeut, absolvierte die Zusatzausbildung zum Arzt für Naturheilweisen und bildete sich schon während des Studiums in Homöopathie weiter. Er hat mit seinen Büchern zur Krankheitsbilder-Deutung eine ganzheitliche Psychosomatik begründet, die seit 25 Jahren zunehmend Anhänger findet und inzwischen auch Zugang zu Ärztekammer-Fortbildungen gefunden hat. Seine Bücher, die weit über die gängige Psychosomatik hinausgehen, liegen in 22 Sprachen vor und haben Brücken zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde, zwischen Religion und spiritueller Philosophie gebaut. Auf der Grundlage der Gesetze des Lebens wie Resonanz und Polarität und der Urprinzipienlehre lehrt Ruediger Dahlke ein Körperverständnis, das die Seele nicht nur ernst nimmt, sondern ihre führende Rolle anerkennt.

**GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH**  
Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: [www.gu.de](http://www.gu.de), [www.graefe-und-unzer.de](http://www.graefe-und-unzer.de)

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung