

## Presseinformation

---

Bernhard Ludwig

### Die Nobelpreis-Methode

Mit drei preisgekrönten Prinzipien zum Wunschgewicht

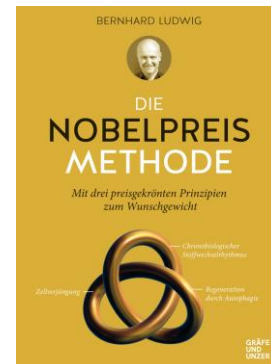
Umfang: 160 Seiten

Format: 17,0 x 23,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6855-9

Erscheinungsdatum: Januar 2019



### Abnehmen mit gebündelter Wissenschaft

Wissenschafts-Kabarettist und Bestseller-Autor Bernhard Ludwig vereint in der **Nobelpreis-Methode** drei wissenschaftliche Methoden zu einer genial einfachen Diät. Die Bausteine sind: Regeneration durch Autophagie (Nobelpreis 2016): Als Grundlage der ketogenen Ernährung bedingt die Autophagie, dass der Körper aus sich selbst lebt, was mittels Intervallfastenphasen leicht gesteuert werden kann.

Chronobiologischer Stoffwechselrhythmus (Nobelpreis 2017): Es sind molekulare Mechanismen, die unseren Tag-Nacht-Rhythmus und das Uhrwerk unserer Zellen steuern. Wer ihre Bedeutung für unseren Stoffwechsel versteht, ist auf dem besten Weg zum Abnehmerfolg.

Zellverjüngung durch Spermidin (Nobelpreis 20??): Die neueste Entdeckung der Molekularbiologie ist das Spermidin, das sowohl beim Sex als auch beim Fasten freigesetzt wird und sich in vielen Lebensmitteln findet. Es verlangsamt den Alterungsprozess und ist ein wahrer Zauberstoff in der Behandlung von Alzheimer und vielen weiteren Erkrankungen. Bernhard Ludwig glaubt fest daran, dass diese Entdeckung ein heißer Anwärter auf den Nobelpreis ist und setzt auf Lebensmittel, die viel Spermidin enthalten.

Der 10-Tages-Plan der **Nobelpreis-Methode** basiert auf diesen drei Ansätzen; dazu helfen sogenannte „Nudges“, Motivations-Anschubser, sich selbst in eine gesunde, schlanke Richtung auszurichten und das eigene Mindset zu ändern.

Der Psychologe und Kabarettist **Bernhard Ludwig** leitet seit mehr als 20 Jahren Seminare mit verhaltenstherapeutischen Änderungsprogrammen für Risikopatienten. Die Programme wurden vor allem in der Rehabilitation und auch Prophylaxe von Herzinfarkt-, Bluthochdruck- und Übergewicht-Patienten entwickelt und erprobt. Er leitet Fortbildungskurse für praktische Ärzte und Internisten im ganzen deutschen Sprachraum.

Ludwig leitete eine internationale Biofeedback-Schule in Wien für alle Heilberufe und führt Beratungen von Kurorten, Firmen und Institutionen durch.

Durch den humoristischen Ansatz in seinen Programmen wagte Ludwig Ende 1992 am Phönix-Theater in Linz erstmals, ein Seminar als Kabarettprogramm aufzuziehen, der Begriff "Seminarkabarett" - Kabarett mit wissenschaftlichem Background - wurde geprägt. ([www.seminarkabarett.com](http://www.seminarkabarett.com))