



Presseinformation

Dr. med. Hellmut Lützner, Helmut Million

Richtig essen nach dem Fasten

Schlank bleiben mit dem bewährten Aufbauprogramm

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 60 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm

Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7355-3

Überarbeitete Neuauflage

bisherige ISBN 978-3-8338-3805-7

Erscheinungsdatum: Januar 2020



Die unverzichtbare Ergänzung zum Bestseller „Wie neugeboren durch Fasten“

Weiterhin leichter durchs Leben gehen und den Erfolg der Fastenkur bewahren – die unverzichtbare Ergänzung zum Buch „Wie neugeboren durch Fasten“ zeigt, wie es geht. Zusammen mit Chef- und Diätkoch Helmut Million erklärt Deutschlands Fastenpapst, wie man die Aufbautage nach dem Fasten gestalten kann, um Schritt für Schritt wieder zu einer gesunden Vollwertkost und bewusstem Genuss zurückzukehren. Ziel ist eine vitalstoffreiche Ernährungsweise, die uns einen ausbalancierten Stoffwechsel mit einer gut funktionierenden Verdauung und gesunden Darmflora schenkt. So nehmen wir die Energie aus den Fastentagen mit und freuen uns dauerhaft über eine verbesserte Gesundheit und attraktive Ausstrahlung.

Dr. med. Hellmut Lützner, Facharzt für Innere Medizin, wurde 1928 geboren. Fasten, schon im Elternhaus Tradition, war stets Schwerpunkt seiner Tätigkeit: als Assistenzarzt in Dresden und Berlin und als Fastenarzt in der Buchinger-Klinik am Bodensee. 1975 übernahm er die Kurpark-Klinik Überlingen, eine Fachklinik für ernährungsbedingte Krankheiten. 1976 entstand begleitend zu der Fernsehsendung „Fasten für Gesunde“ des Bayerischen Rundfunks das Buch „Wie neugeboren durch Fasten“, das seither als Bestseller mehrere Millionen Mal verkauft wurde. 1984 folgte in Zusammenarbeit mit dem Chefkoch der Klinik, Helmut Million, das Buch für die Nachfastenzeit „Richtig essen nach dem Fasten“. Beide Bücher zusammen sind auch Grundlage für die Ausbildung zum/zur Fastenleiter/in.

Helmut Million, Jahrgang 1949, ist Küchenmeister, Konditor und Diätkoch (DGE). Von 1975 bis 2013 war er als Chefkoch der Kurpark-Klinik Überlingen tätig. 2003 erhielt die Küche der Kurpark-Klinik den Bio-Star des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft. Der mehrfach ausgezeichnete Koch ist auch bekannt als Autor zahlreicher Kochbücher.