



Presseinformation

Prof. Bernhard Ludwig / Dr. Ronny Tekal

Das Wundermüsli – Die Kraft von Spermidin

Gesünder, jünger, schlanker mit Keimen,
Kernen und Co.

Umfang: 96 Seiten

Format: 16,5 x 20 cm

Preis: 12,99 € (D)/ 13,40 € (A)/ 18,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7539-7

Erscheinungsdatum: Mai 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Das Jung-und-gesund-Wunder: Intervallfasten kombiniert mit dem Gesundheitsbooster Spermidin

Das Eiweißmolekül Spermidin ist nicht nur ein Fastenbooster, sondern kann effektiv zum Gesundheitsschutz beitragen: Die ersten Ergebnisse einer Studie aus dem April 2020 eines Forschungsteams der Berliner Universitätsmedizin Charité zeigen, dass Spermidin Zellen vor einer Infektion mit dem Coronavirus schützt und die Virusausbreitung nach einer Ansteckung hemmt.

Bernhard Ludwig und Ronny Tekal schwören schon seit Jahren auf Spermidin – besonders in Zusammenarbeit mit der alltagstauglichen Methode des Intervallfastens. Spermidin hat, genauso wie das Fasten, die Fähigkeit, die Autophagie in den Zellen auszulösen. Es gibt der Zelle quasi direkt den Befehl zur Verjüngungskur. Damit hat es möglicherweise nicht nur eine lebensverlängernde Wirkung, sondern hilft auch gegen Demenz und Formen der Neurodegeneration. Im Zentrum des Ratgebers **Das Wundermüsli** steht ein spermidinreiches Müsli, das jeder selbst zuhause anmischen kann. Spermidinreiche Lebensmittel sind z.B. Pinienkerne, Pilze, Sojabohnen oder reifer Käse. Eine der reichhaltigsten Quellen für Spermidin sind Weizenkeime - als Müsli-Zutat. Mit sechs Genussrezepten kann jeder das neue Wissen direkt auf den Teller bringen.

In Kombination mit spermidinreichen Mahlzeiten, die beim Essen genauso wirken wie das Fasten, kommt es zu wahren „Wunder-Effekten“ im Körper:

- Gesundheitsschutz und Krankheitsvorbeugung – auch präventiv gegen COVID-19
- Aktiver Zellschutz und Zellerneuerung
- Mehr Vitalität und Energie
- Eine langsame, nachhaltige Gewichtsabnahme
- Ein längeres, gesünderes Leben

Prof. Bernhard Ludwig ist nicht nur Psychologe, Sexualtherapeut und Erfinder des überaus erfolgreichen Seminar-Kabarets, sondern auch passionierter Ernährungsforscher. Mit der Methode „10in2“ hat er schon vor Jahrzehnten eine beliebte Intervallfastenmethode etabliert, als es noch gar keinen Begriff dafür gab, und verfolgt seit Jahrzehnten die wissenschaftliche Forschung.

Dr. Ronny Tekal ist Arzt für Allgemeinmedizin, Medizinjournalist, Radiodoktor beim Sender Ö1 des Österreichischen Rundfunks, Medizin-Kabarettist und Buchautor. Er hält die 16:8-Methode für alltagstauglicher, solange man nicht 16 Stunden lang isst und acht Stunden verschläft. Für dieses Buch hat er die neuesten Erkenntnisse zur Wundersubstanz Spermidin gesichtet und erklärt.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-165, Telefax: (089) 4 19 81-260
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten