

Presseinformation

Dr. med. Fritz Friedl, Peter Asch

Die heilsame Kraft der Wärme In 4 Wochen zum gesunden Stoffwechsel

Umfang: 176 Seiten

Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 28,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7619-6

Erscheinungsdatum: Oktober 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Traditionelles Heilwissen modern interpretiert – gesunder Stoffwechsel dank TCM

Unser Bauch braucht Wärme, damit die Darmmuskulatur arbeiten und den Verdauungsprozess in Gang halten kann. Gelingt es unserem Darm nicht, ausreichend Wärme zu mobilisieren, dann ist nicht nur die Darmmotorik gestört, sondern häufig auch die Stoffwechselleistung. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geht davon aus, dass der Stoffwechsel über die Menge der Einlagerung von Körperfett entscheidet. TCM-Arzt Dr. med. Fritz Friedl und Chefkoch Peter Asch haben ein gezieltes 4-Wochen-Programm zusammengestellt, mit dem der Stoffwechsel optimiert und die Verdauung positiv beeinflusst werden kann. Magen-Darm-Beschwerden sowie Unwohlsein werden gelindert und Heißhungergefühle reduziert. **Die heilsame Kraft der Wärme** gibt dem Leser über 70 Rezepte an die Hand, die mit gut erhältlichen Heilpflanzen zubereitet werden, die Verdauung unterstützen und heilsam auf die Mitte wirken.

- Alles Wichtige über den Stoffwechsel aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Mit einem ausgeklügelten 4-Wochen-Programm die Mitte in Balance bringen
- Mit über 70 Rezepten, die dem Bauch schmeicheln

Dr. med. Fritz Friedl, Arzt der Allgemeinmedizin, ist einer der erfahrensten Experten der TCM im deutschsprachigen Raum. Seine 2003 gegründete Klinik Silima war eine deutsche Filiale des Lehrkrankenhauses der TCM-Universität Chengdu/Sichuan. An dieser in China bedeutenden TCM-Universität ist Dr. Friedl als Gastprofessor anerkannt. Aktuell führt er seine Privatpraxis für chinesische Phytotherapie in Rosenheim. Darüber hinaus hält er Seminare und Vorträge zum Thema TCM.

Peter Asch ist Küchenmeister und diätetisch geschulter Koch. Seit 2003 beschäftigt er sich intensiv mit chinesischen Heilpflanzen. Er verbrachte längere Zeit in China und wurde von einem Professor für Traditionelle Chinesische Medizin ausgebildet. Zudem leitete er die Küche an der Klinik Silima, die Schulmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin miteinander verband. Die besondere Fähigkeit von Peter Asch ist die Verbindung von heimischer Küche mit chinesischem Heilwissen und die jahrelange Anwendung im Kontakt mit Patientinnen und Patienten. Heute kocht er präventiv für Führungskräfte und gibt sein wirkungsvolles Wissen in Kochkursen und bei Kochreisen weiter.