

## Presseinformation

---

Bernhard Ludwig & Ronny Tekal

### **Anleitung zum Diätwahnsinn**

Auf dem Weg zur Traumfigur - und wieder zurück

Umfang: 192 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm

Preis: 16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7738-4

Erscheinungsdatum: Januar 2021

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Humorvoll dem Diätwahnsinn begegnen und entgehen**

Die Diät ist der beste Weg zum Dickwerden. Diese Erfahrung haben schon abertausende Menschen gemacht. Dick zu werden ist hierzulande keine Kunst. Wenn man allerdings mit Abmagerungskuren dicker werden will, braucht es die Hilfe von Experten! Ein Ernährungsguru jagt den anderen - und stellt klar, dass es sich bei seinem Konzept um keine Diät handelt, da Diäten ja ungesund sind. Ausbaden müssen dies die Verbraucher, die nach der Crash-Kur mehr Kilos auf die Waage bringen als zuvor. Apropos Waage: Die Übergewichtigen gehören zu den bestgewogenen Menschen überhaupt. Führt also alleine die Messung zur Gewichtszunahme? **Anleitung zum Diätwahnsinn** beleuchtet die gängigsten Diätneurosen, nimmt dem Thema den unnötigen Ernst und ruft zur Entspannung auf. Und für alle, die weiterhin am Wohlfühlgewicht arbeiten wollen, zeigen Prof. Bernhard Ludwig und Dr. Ronny Tekal, wie man es richtig machen könnte - ohne Diät-Firlefanz.

- von Abnehm-Mythen und den Lehren daraus
- von guten Vorsätzen, schlechten Glaubenssätzen und dem vorprogrammierten Scheitern
- von Hormonen, Bewegungsprogrammen und dem inneren Schweinehund
- informativ, humorvoll und entlastend

**Prof. Bernhard Ludwig** ist nicht nur Psychologe, Sexualtherapeut und Erfinder des überaus erfolgreichen Seminarkabarettts, sondern auch passionierter Ernährungsforscher. Er hat – in zahlreichen Selbstversuchen – den Jo-Jo-Effekt am eigenen Körper studiert und rund 200 Kilogramm ab- und wieder zugenommen. Basierend auf seinem erfolgreichen Bühnenstück „Anleitung zum Diätwahnsinn“ gibt es zahlreiche Erkenntnisse, wie man es tunlichst nicht machen sollte.

**Dr. Ronny Tekal** kennt als Allgemeinmediziner die Problemzonen der Patientinnen und Patienten und weiß auch genau, dass eine Therapieempfehlung zum Abnehmen und ein sorgsam vorbereitetes Aufklärungsgespräch zum gesunden Lebenswandel mit dem ersten Biss in die Torte der Konditorei, gleich neben der Praxis, sofort wieder vergessen sind. Im Österreichischen Rundfunk kennt man ihn als Ö1-Radiodoktor. Außerdem ist er vielgebuchter Keynote-Speaker, Kommunikationstrainer und Moderator bei medizinischen Symposien und Kongressen.