

Neuerscheinung im Buchhandel

Lothar Ursinus: Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel – leicht erklärt

Der Stoffwechsel eines Menschen ist so individuell wie sein Fingerabdruck. Ein Patentrezept für „gesunde Ernährung“ gibt es nicht. Ratschläge darüber, welche Lebensmittel gut oder schlecht sind, finden sich viele – doch sie alle beziehen sich auf das Essen, nicht auf den Esser. Lothar Ursinus (68), einer der führenden Heilpraktiker in Deutschland, wagt den Perspektivwechsel: In seinem neuen Buch „Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel – leicht erklärt“ (UVP: 12,95 EUR) lenkt er den Fokus weg von den Lebensmitteln hin zum Menschen. Denn jeder Mensch is(s)t anders. Weitere Informationen unter www.gesund-aktiv.com.

Hamburg, 31. Mai 2019. Unser Stoffwechsel ist die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im menschlichen Körper. Er ist unsere treibende und lebenserhaltende Kraft. Doch eine Körperzelle kann weder ein Stück Fleisch noch einen Salat „essen“. Alle Nährstoffe, die dem Körper über die Nahrung zugeführt werden, müssen daher in den Zellen zuerst einmal „verstoffwechselt“ – also abgebaut, umgebaut oder zu neuen Produkten aufgebaut werden.

„Funktioniert unser Stoffwechsel nicht ideal, kann sich das auch mit gesundheitlichen Beschwerden äußern“, weiß Lothar Ursinus. In seinem neuen Buch erläutert er unter anderem welche Auswirkungen verschiedene Lebensmittelgruppen auf den Körper haben, welche Rolle die Genetik im Zusammenhang mit unserem Stoffwechsel spielt und

wie wichtig eine gesunde Psyche für einen gesunden Stoffwechsel ist.

Bekannt ist Lothar Ursinus für sein innovatives und individuelles Gesundheitskonzept „gesund + aktiv“. Das Stoffwechselprogramm analysiert und interpretiert Laboruntersuchungen, um einen medizinisch fundierten Grundstein für die Konzeption eines persönlichen Ernährungsplans zu schaffen. Denn: „Nur wer seinen Stoffwechsel kennt, kann seine Lebensweise auch entsprechend an ihn anpassen“, weiß der Heilpraktiker. Mit über 30 Jahren Praxistätigkeit stellt Lothar Ursinus' Buch „Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel – leicht erklärt“ die Quintessenz aus jahrelanger Forschung, tiefgreifender Menschenkenntnis und aktuellen medizinischen Erkenntnissen dar.

Agenturkontakt:

P.U.N.K.T. Gesellschaft für Public Relations mbH

Siegmund Kolthoff/Katharina Fugmann

Völckersstraße 44

22765 Hamburg

Tel.: 0 40 853760-0

E-Mail: info@punkt-pr.de