

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 daher nicht. Ratschläge darüber, welche Lebensmittel gut oder schlecht sind, finden sich viele – doch sie alle missachten einen fundamentalen Aspekt: Sie beziehen sich zwar auf das Essen, nicht aber auf den Esser. Mit seinem neuen Buch „Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel – leicht erklärt“ (UVP: 12,95 EUR) wagt Lothar Ursinus (68) einen Perspektivwechsel. Ursinus gehört seit über 30 Jahren zu den führenden Heilpraktikern in Deutschland. Ziel seines Buches ist es, den Fokus von den Lebensmitteln selbst zum Menschen hin zu lenken. Denn jeder Mensch is(s)t anders. Für Lothar Ursinus steht dabei der Mensch als Ganzes im Vordergrund – mit Körper, Seele und Geist. Denn nur wer sich selbst und seinen Körper kennt, kann ihm etwas Gutes tun. Weitere Informationen unter www.gesund-aktiv.com.

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

Jedes Vitamin, Mineral oder Spurenelement kann nur vom Körper genutzt werden, wenn der Stoffwechsel reibungslos funktioniert. „Das ist der Grund, warum eine gesunde Ernährung immer direkt an unseren Stoffwechsel gekoppelt ist. Denn er kann uns zeigen, was für uns überhaupt gesund ist. Funktioniert unser Stoffwechsel nicht ideal, kann sich das auch mit körperlichen und gesundheitlichen Beschwerden äußern. Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt daher für seine Gesundheit die Nahrungsmittel, die seinem Stoffwechsel optimal entsprechen“, weiß Lothar Ursinus. Deshalb widmet er dem Stoffwechsel jetzt ein ganzes Buch: „Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel – leicht erklärt“. Darin erläutert Lothar Ursinus neben vielen weiteren Themenbereichen, welche Auswirkungen verschiedene Lebensmittelgruppen auf den Körper haben. Was sind gute, was sind schlechte Kohlenhydrate? Warum ist auch Fett für unseren Stoffwechsel unerlässlich? Ist zu viel Eiweiß schädlich?

Wie die Blutgruppe die Ernährung bestimmt

Auch die Rolle der Genetik im Zusammenhang mit unserem Stoffwechsel untersucht Lothar Ursinus in seinem Buch genauer. So hängt zum Beispiel Verträglichkeit von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß mit der Stoffwechselprägung eines Menschen zusammen. Diese ergibt sich aus der Blutgruppe und dem Stoffwechselverbrennungstyp nach Wolcott. Je nach Typ können die einen Stoffe besser und die anderen schwerer vom Stoffwechsel umgewandelt werden. Das ist darauf zurückzuführen, dass die Blutgruppe eines Menschen für die individuelle Stoffwechselprägung entscheidend ist. So kann der Stoffwechsel entweder einen leicht anabolen oder katabolen Überhang besitzen. Ein

anabol ausgerichteter Stoffwechsel kann beispielsweise rotes Fleisch weniger gut verarbeiten als Fisch oder Pute. Den eigenen, völlig individuellen Stoffwechsel überhaupt zu kennen, zu verstehen, was er braucht und wie er arbeitet, ist für Lothar Ursinus daher obligatorisch und steht am Anfang einer jeden Ernährungs- und Lebensumstellung.

Gesund und aktiv zu sein, ist gar nicht schwer!

Bekannt ist Lothar Ursinus auch als der Gründer des Hamburger Naturheilzentrums „Alstertal“ mit seinem innovativen und individuellen Gesundheitskonzept „gesund + aktiv“ geworden. Dieses beruht auf seiner Vision, die ganzheitliche Diagnostik in den Naturheilpraxen zu verbessern und auf wissenschaftlich fundiertem Grund zu bauen. Gesund + aktiv ist ein Stoffwechselprogramm, bei dem im ersten Schritt Ergebnisse von Laboruntersuchungen nach schulmedizinischen, naturheilkundlichen und sogar seelisch-geistigen Gesichtspunkten analysiert und interpretiert werden. Diese Stoffwechselanalyse dient als Grundstein für die Konzeption eines persönlichen Ernährungsplans mit den Nahrungsmitteln, die ideal auf den eigenen Stoffwechsel zugeschnitten sind. Tipps zu unterstützenden Sportarten und Aktivitäten komplettieren das Konzept.

„Nur wer seinen Stoffwechsel kennt, kann seine Lebensweise auch entsprechend an ihn anpassen. Dabei spielt die Ernährung zwar eine bedeutsame Rolle, aber auch mangelnde Bewegung oder psychische Faktoren wie Stress sind entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel“, weiß der Heilpraktiker. Chronische Stressbelastung kann durchaus zu ernststen körperlichen Problemen führen: Stress löst im Körper eine chemische Reaktion aus. Adrenalin wird

ausgeschüttet und der Körper rüstet sich für Kampf oder Flucht. Doch beides entfällt heutzutage – zurück bleibt die Anspannung im Körper.

Was die Kraft der menschlichen Psyche ausmachen kann, thematisiert Lothar Ursinus' ebenfalls in seinem Buch. Auch wichtige Hinweise zu möglichen gesundheitlichen Risiken durch eine Stoffwechselstörung werden aufgeführt, um bei Anzeichen präventiv handeln zu können. So stellt Lothar Ursinus' Buch „Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel – leicht erklärt“ die Quintessenz aus über 30 Jahren Praxistätigkeit als Heilpraktiker, tiefgreifender Menschenkenntnis und aktueller medizinischer Erkenntnisse 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