



Presseinformation

Dr. med. Hellmut Lützner, Dr. oec. troph. Edmund Semler, Andrea Chiappa

Wie neugeboren durch Fasten Das 5-Tage-Fasten-Programm / Mit 25 bewährten Rezepten

Umfang: 160 Seiten

Format: 165 x 200 mm, Klappenbroschur

Preis: 18,99 € (DE) / 19,90 € (AT) / 26,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8268-5

Erscheinungsdatum: 21.12.2024



Der Fastenklassiker von GU - vollständig neu bearbeitet und erweitert!

Fasten ist der Top-Kick für Stoffwechsel, Gesundheit sowie Wohlbefinden und schenkt uns **gesteigerte Vitalität und ein Gefühl von Leichtigkeit**. Es gibt kaum etwas Wirksameres für die Zellverjüngung und für die Motivation, unsere Lebens- und Essgewohnheiten dauerhaft zu ändern. Gleichzeitig schafft der **Verzicht auf Essen** wieder Raum im Leben: für Balance, Neuordnung, Einfachheit und **Fokus auf das, was wirklich zählt**. Seit 50 Jahren vertrauen Millionen Menschen dem Fastenpionier Dr. Hellmut Lützner und seinem **Klassiker für selbstverantwortliches Fasten**. Jetzt als vollständig neu bearbeitete, erweiterte Auflage: wie gewohnt praxisnah, mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und neuen veganen Rezepten.

Dr. med. Hellmut Lützner (1928-2020) war Fastenarzt und Internist. Als Chefarzt der Kurpark-Klinik Überlingen behandelte er Tausende Patienten mit Heilfasten und etablierte 1976 mit diesem Buch das »Fasten für Gesunde«. Der in 15 Sprachen übersetzte Long- und Bestseller wurde von den Ernährungswissenschaftlern **Dr. Edmund Semler** und **Andrea Chiappa** überarbeitet. Beide sind langjährige Begleiter von Dr. Lützner und ausgewiesene Fastenexperten.

Dieses **Fasten-Standardwerk** wird durch das erstmals 1984 veröffentlichte Zwillingebuch "Richtig essen nach dem Fasten" ergänzt. Es wurde zusammen mit dem ehemaligen Chefkoch der Kurpark-Klinik, Helmut Million, als Essensratgeber für die Nachfastenzeit veröffentlicht. Beide Bücher liefern wertvolle Impulse für eine genussvolle, gesunde und nachhaltige Ernährung nach den Prinzipien der Vollwert-Ernährung.