

Michael Spitzbart
Entschlüsseln Sie Ihren Gesundheitscode
Mit dem Minimumgesetz fit und vital ohne Chemie
208 Seiten, Klappenbroschur
ISBN 978-3-95803-026-8
17,99 € (D) / 18,50 € (A)
 Scorpio Verlag
Erscheinungstermin: 12. Oktober 2015



Gesund und fit bleiben mit dem Minimumgesetz: Gut versorgt mit essenziellen Substanzen

„Gesundheit lässt sich proaktiv planen“, zeigt der Präventions-Mediziner, Dr. med. Michael Spitzbart. Der Ursprung von Krankheiten liegt in der mangelhaften Versorgung der lebensnotwendigen Körperbausteine. Wer dauerhaft gesund bleiben möchte, sollte seinen persönlichen Gesundheitscode entschlüsseln. Grundlage des Codes ist das Minimumgesetz. Es stammt aus der Agrarwissenschaft und besagt, dass sich ein Organismus nur so weit entwickeln kann, wie es seine knappste Ressource erlaubt. Unsere Ressourcen sind die natürlichen Körperbausteine, wie Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. 47 davon sind essenziell, also lebensnotwendig. Wenn eine Substanz ganz fehlt, stirbt man. Und ein Mangel verursacht sinkende Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Infektanfälligkeit bis zu manifesten Erkrankungen.

Das Minimumgesetz: Eine sanfte Alternative zur Medikamenten-Medizin

Ein Bluttest klärt, wo ein individueller Mangelzustand besteht. Füllt man die Vitalstoffe natürlich, ohne Chemie auf, bewegt sich regelmäßig, ernährt sich kohlenhydratarm und hat eine offene Einstellung zum Leben, kann man seine Gesundheit dauerhaft sicherstellen. Zudem werden viele chemische Medikamente überflüssig, wenn man sich zunächst um diese essenziellen Substanzen kümmert.

Mit einer ausgewogenen Vitalstoffbilanz, ohne Apparatedizin, Pillen-Cocktails und Impfungen dauerhaft fit und vital bleiben.



Dr. med. Michael Spitzbart, Facharzt für Urologie, spezialisierte sich nach dem Medizinstudium in den USA und Deutschland auf präventive und orthomolekulare Medizin sowie Akupunktur. Er hat ein Intensivtrainingsprogramm für Unternehmen, Führungskräfte und (Leistungs-)Sportler entwickelt und hält Seminare und Vorträge vor bis zu 1000 Zuhörern. Er lebt in Salzburg und Triesenberg/Liechtenstein (www.drspitzbart.de).

© Judith Laubner