

Der Weg zum Glück

Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein

Seit Urzeiten suchen wir nach dem Geheimrezept für Glück und Gesundheit. Warum werden manche Menschen steinalt und bleiben dabei aktiv und gesund? Warum gibt es Gegenden auf dieser Welt, wo bestimmte Krankheiten so gut wie gar nicht vorkommen?

Warum gibt es Personen, die aussehen, als hätten sie die ewige Jugend gepachtet? Warum bloß werden manche Menschen eigentlich nie krank – während man selbst von jedem Schnupfen heimgesucht wird? Warum können manche Menschen essen, so viel sie wollen und bleiben trotzdem schlank? Warum scheinen manche immun zu sein gegen Stress, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Rücken- und Gelenkschmerzen, ja sogar gegen Krebs. Was machen glückliche Menschen anders als unglückliche? Was hilft wirklich, um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen?

Endlich gibt es eine Antwort auf all diese Fragen. In seinem neuen Buch „Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“ gibt Autor Dr. Michael Handel dafür ganz praktische Ideen, die wirklich funktionieren. Durch die richtige Lebenseinstellung und ein paar Ernährungstipps können wir in unserem Körper auf ganz natürliche Weise wahre Wunder bewirken. Und das ist oft einfacher, als wir glauben.

Ganz egal, wo wir gerade stehen im Leben, ob jung oder alt, gesund oder krank, überlastet oder depressiv, wir haben vieles selbst in der Hand, denn nur zirka 30 Prozent unseres Schicksals werden durch die Gene bestimmt, meint Dr. Handel. Wir sind umgeben von Wunderelixieren, die uns so manchen Arztbesuch, so manche Diät und viele bittere Pillen ersparen können.

Wussten Sie zum Beispiel, dass natürliches Kurkuma bei Depressionen genauso gut oder sogar besser wirkt, als Fluoxetin, einer der meist verschriebenen Wirkstoffe (mit vielen Nebenwirkungen) und dass uns Kurkuma bei vielen anderen Krankheiten ganz natürlich helfen kann?

Auszug aus dem Buch:

„Bei vielen Entzündungen im Körper hat sich auch Kurkuma (als Gewürz für viele Speisen und Hauptbestandteil im Curry) bewährt. Kurkuma tut sogar dem Rük-



Das Buch von dem in Alicante lebenden Dr. Michael Handel ist im Scorpio-Verlag erschienen.

ken gut und hilft bei Entzündungen von Muskeln und Gelenken. Es ist eines der wirksamsten Lebensmittel zur inneren Reinigung. Wenn Sie Kurkuma mit etwas schwarzem Pfeffer mischen, dann wird die Bioverfügbarkeit des Curcumin (Hauptbestandteil des Kurkuma) noch einmal um das 1000-fache verbessert.

Kurkuma zählt auch zu den herausragenden Antikrebsgewürzen überhaupt. Speziell in Indien, wo das Gewürz eine lange Tradition hat, belegen viele Studien, dass bereits ein halber Teelöffel Kurkuma am Tag eine präventive Schutzfunktion gegen Krebs aufweisen kann. Ein Forscherteam aus München konnte ebenfalls belegen, dass Kurkuma, oder genauer gesagt dessen Bestandteil Curcumin, die Metastasenbildung sowohl bei Brustkrebs, als auch beim Prostatakarzinom verringert beziehungsweise hemmt.“

Wussten Sie, dass dunkle Schokolade nicht nur glücklich macht, sondern in kleinen Mengen sogar

die Verbrennung von Fettreserven fördert?

Auszug aus dem Buch:

„Wenn man dunkle Schokolade in kleinen Mengen genießt, besteht fast keine Gefahr einer plötzlichen Gewichtszunahme. Ganz im Gegenteil: Es gibt vielversprechende Hinweise, dass der Verzehr von dunkler Schokolade sowohl die Bildung von Fett im Körper, als auch die Aufnahme von Fetten und Kohlenhydraten aus dem Darm vermindern könnte. Darüber hinaus führt dunkle Schokolade scheinbar dazu, dass man sich eher satt fühlt. Sobald diese Erkenntnisse durch aktuell laufende Studien bestätigt werden, ist es gut möglich, dass der Genuss kleinerer Mengen dunkler Schokolade zur Reduzierung von Übergewicht empfohlen wird.“

Wussten Sie dass Kirschen bei Kopfschmerzen oft besser wirken, als Aspirin und zudem die Schlafqualität fördern?

Auszug aus dem Buch:

„Kirschen sind reich an natürli-

Hungergefühl auslösen?

Auszug aus dem Buch:

„Stress fördert die Produktion der Hormone Cortisol und Corticotropin, die ihrerseits starke Hungergefühle auslösen? Unsere Leber beginnt bei Stress, Zuckerreserven zu verbrennen und verlangt nach mehr. Der gesamte Metabolismus stellt sich um, Hunger wird zu unserem ständigen Begleiter. Wir müssen essen und nehmen zu. Auch künstlicher Süßstoff hat einen ähnlichen Effekt. Er regt die Insulinausschüttung an und verstärkt dadurch das Bedürfnis nach Süßem. Immer dann, wenn wir eine Diät machen oder nur daran denken, gehen in unserem Körper die Alarmglocken an. Der Körper bereitet sich auf die Notsituation vor, bremst die Fettverbrennung, verlangsamt den Metabolismus und produziert Hungerhormone. Die Folge: wir essen weniger, nehmen aber trotzdem zu und leiden bis zu zwei Jahren nach der Diät an ständigem Hungergefühl.“

Dies sind nur ein paar wenige Beispiele aus dem Buch. In kleinen, übersichtlichen Kapiteln erfahren wir noch viel mehr zu den Themen: Glück, ideales Körpergewicht, guter Schlaf, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen und Darm, Allergien, Depression, Herz-/Kreislauf, Krebs. Am Ende geht es dann auch noch um natürliche Schönheit und Anti-Aging. Wussten Sie, dass es einen Saft gibt, der mehr Antioxidantien enthält als 55 Gläser Apfelsaft?

Wir haben alle eine riesen Chance, schon durch ein paar kleine Veränderungen in unserem Denken und unserer Ernährung viel zu erreichen. Wir haben alle die Chance, etwas gesünder und glücklicher durchs Leben zu gehen. Wir müssen unsere Krankheiten nicht einfach so hinnehmen, denn wir sind umgeben von Wunderelixieren. Das Buch von Dr. Michael Handel ist voller praktischer Anregungen. Da wird man schon beim Lesen glücklich und gesund.



Dr. Michael Handel ist Ernährungsexperte und Autor des Buchs „Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“, das im Scorpio-Verlag erschienen ist. Er lebt in Alicante. Auf Facebook ist Handel unter www.facebook.com/people/DrHandel-Michael/100017734537554 zu finden. Das Buch kann direkt über den Verlag unter www.scorpio-verlag.de bestellt werden.