

Spitzbart, Michael:

Entschlüsseln Sie Ihren Gesundheitscode : mit dem Minimumgesetz fit und vital ohne Chemie / Michael Spitzbart. - München : Scorpio, 2015. - 203 S. : Ill. ; 22 cm + Errata
ISBN 978-3-95803-026-8 kt. : EUR 17.99

Als Alternative zur Medikamentenmedizin favorisiert Dr. Spitzbart zur Krankheitsprävention das Minimumgesetz: Ein Organismus kann sich nur so weit entwickeln, wie es seine knappste Ressource erlaubt. Unsere lebensnotwendigen Ressourcen sind die natürlichen Vitalstoffe, wie Aminosäuren, Mineralstoffe, Fettsäuren, Spurenelemente und Vitamine. Ist eine Substanz zu wenig vorhanden, nutze es gar nichts, wenn man mehr von anderen Vitalstoffen hinzufügt. Per Bluttest soll die eigene Achillesferse, der persönliche Gesundheitscode eruiert werden. Wie man gegen Schwachstellen wie Osteoporose, Rückenschmerzen und Arthrose, koronare Herzkrankheit und Krebs statt Medikamente natürliche Alternativen gezielt einsetzt, erläutert Spitzbart ausführlich: Etwa durch Gaben von Nahrungsergänzungsmitteln, regelmäßige Bewegung, kohlenhydratarme Ernährung und "sonniges Gemüt", bei gleichzeitiger Skepsis gegenüber Früherkennungsmaßnahmen und Impfungen sowie Vorsicht gegenüber Umweltgiften. Das Präventions-Loblied auf die essenziellen Substanzen schließt ab mit Produktempfehlungen und Bezugsadressen. (2)

Uwe-Friedrich Obsen

ID bzw. IN 2016/03

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten. Die Lektoratsdienste mit den ekz-Informationendiensten ID Buch und ID Nonbook unterstützen den bibliothekarischen Bestandsaufbau. Sie informieren jährlich über circa 20.000 relevante Titel, im Rahmen der Lektoratskooperation herausgefiltert aus einem Marktangebot von rund 100.000 Neuerscheinungen. Diese Auswahl findet sich mit Begutachtung, Systematik nach ASB, KAB, SfB und SSD und Interessenkreisen in den Lektoratsdiensten.