
(1) **Pressemitteilung / Buchvorstellung:**

Vierkirchen, 2011

Handbuch für Naturfreunde

Die vier Ecken des gesunden Lebens

Mit "Die vier Ecken des gesunden Lebens" ist ein Handbuch für kulinarische und praktische Naturfreunde im Buchhandel erschienen, das sich als nützliches wie amüsantes Kompendium versteht. Eine redaktionelle Berücksichtigung der folgenden Pressemitteilung, auch geändert und in Teilen, würde uns freuen und ist frei von Text- und Fotorechten.

Nach den Lebenswünschen gefragt, ist "gesund und zufrieden" die wohl häufigste Antwort. Eine bewusste Ernährung hilft das Ziel zu erreichen, meint der Buchautor Armin Karl von Grüner.

Die Erkenntnis reifte bei zahlreichen Reisen, auf denen der Berliner einen Unterschied zwischen der ausgewogenen Ernährung der Landbevölkerung und dem veränderten Konsumverhalten von Stadtbewohnern feststellte. Anlass genug, ein kleines Handbuch mit zahlreichen kulinarischen wie praktischen Grundlagen für ein bewussteres Leben zu erstellen - um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern und dem alltäglichen Stress besser entgegenwirken zu können.

So informiert Grüner in seinem Werk "Die vier Ecken des gesunden Lebens" insbesondere über die positive Wirkung von Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Diese finden sich gehäuft in bestimmten Sorten Gemüse und Obst, von denen Grüner nicht weniger als 80 in detail vorstellt. Das Wissen über die Inhaltsstoffe, deren Wirkung auf den Körper und die richtige Verarbeitung ist die Grundlage für eine gesundheitsbewusste Küche, die nicht nur schmeckt, sondern auch dem Körper wohltut. Nahrungsmittel können nämlich nicht nur zur Behandlung von Beschwerden oder Krankheiten eingesetzt werden, sondern sind auch zu deren Vorbeugung bestens geeignet.

Im zweiten Teil vermittelt Grüner Techniken zur Entspannung, um auch dem Geist Gutes zu tun. Die Übungen zur Meditation sind gut beschrieben und daher für Anfänger leicht nachzuvollziehen. Einen praktischen und teils amüsanten Abschluss findet das Werk in der umfangreichen Sammlung alter Haus- und Gebrauchsmittel.

Sie sind allesamt aus dem 19. Jahrhundert oder älter und bereits 1915 veröffentlicht worden. Grüner hat festgestellt, dass manches mit gutem Erfolg nach wie vor einsetzbar ist und die heute gebräuchlichen, meist chemischen Präparate überflüssig macht. So will der Autor mit seinem Werk auch die Natur profitieren lassen.

Titelinformation:

Die 4 Ecken des gesunden Lebens
von Armin Karl von Grüner
Magic Buchverlag, ISBN: 978-3-936935-51-6
Seitenzahl: 236 (Format: 14,6 cm x 21 cm)
Verkaufspreis 18,90 Euro



(2) Text, Cover, Autorenfoto:

Bitte Nachricht an Frau Christine Praml praml@magicbuchverlag.de

(3) Ansprechpartner Detailfragen:

Frau Christine Praml
Magic Buchverlag
Adolf-Hölzel-Str. 5
85256 Vierkirchen
Tel.: 0 81 39 / 99 58 24
Fax: 0 81 39 / 99 57 76
www.magicbuchverlag.de
praml@magicbuchverlag.de