

Prof. Bernhard Ludwig

ist nicht nur Psychologe, Sexualtherapeut und Erfinder des überaus erfolgreichen Seminarkabarets, sondern auch passionierter Ernährungsforscher und gleichzeitig sein liebstes Forschungsobjekt. Mit der Methode 10in2 hat er schon vor Jahrzehnten eine beliebte Intervallfasten-methode etabliert, als es noch gar keinen Begriff dafür gab, und verfolgt seit Jahrzehnten die wissenschaftliche Forschung.



Dr. Ronny Tekal

ist Arzt für Allgemeinmedizin, Medizinjournalist, Radiodoktor beim Sender Ö1 des Österreichischen Rundfunks, Medizin-Kabarettist und Buchautor. Er hält die 16:8-Methode für alltagstauglicher, solange man nicht

16 Stunden lang isst und acht Stunden
verschlaft. Fur dieses Buch hat er die
neuesten Erkenntnisse zur
Wundersubstanz Spermidin gesichtet und
erklart.

DAS JUNG-UND- GESUND-WUNDER

Es gibt in diesem Buch keinen Mörder und keine überraschende Wendung, die man spoilern könnte. Daher ist es auch egal, wo Sie zu lesen beginnen. In vier Kapiteln geht es um eine theoretische Annäherung an den hippen Trend zur Ernährung beziehungsweise Nicht-Ernährung und der gehypten Jungbrunnen-Substanz Spermidin. Und es geht um jede Menge anderer Wunder, die man damit erleben kann.

WUNDERPSYCHE – DAS INSTRUMENT: Wollen Sie einfach nur dabei mitreden oder mitmachen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie ganz einfach bessere und gesündere Gewohnheiten in Ihrem Alltag etablieren

können.

Und wir liefern noch ein paar Fakten zu den beliebten Diäten ...

WUNDERWISSEN – HINTERGRÜNDE:

Was Sie schon immer zu den Themen Fasten und Autophagie wissen wollten – 10in2, 16:8, 5:2 und andere spannende Rechenaufgaben.

WUNDERSUBSTANZ SPERMIDIN: Was sie kann und wo sie zu finden ist.

WUNDERMÜSLI – REIN PRAKTISCH:

Sechs Rezepte zum Ausprobieren, beigesteuert von den Spermidin-Foodbloggerinnen Ring-Sisters.

WUNDER-CORONA: Während der Arbeit am »Wundermüsli«, war die Coronakrise noch weit weg. Ein Erfolg des Buches ist nun aber auch der Pandemie zuzuschreiben. Denn Spermidin kann effektiv zum Gesundheitsschutz beitragen: Die Vorergebnisse einer