

Prof. Dr. med. Harald Stossier
Dr. med. Georg Stossier

ERNÄHRUNG

Worauf es wirklich ankommt

2. Auflage
128 Seiten | Broschur
Format 16,5 x 22 cm
ISBN 978-3-99052-252-3

EUR 19,90

erschienen im August 2022 im Verlagshaus der Ärzte



Ernährung geht uns alle an. Lebenslang essen wir mehrmals täglich. Man möchte meinen, dass wir alle Experten in Ernährung sind und trotzdem wird es schwierig, einen roten Faden in der gesunden Ernährung zu finden. Viele Experten empfehlen völlig unterschiedliche Maßnahmen; ständig kommen neue Diäten und Weisheiten hinzu, die sich teilweise widersprechen. Das schafft große Verunsicherung. Einigkeit besteht lediglich darin, dass wir uns durch unsere Ernährung gesund erhalten oder in Krankheiten manövrieren können.

Dieser Ratgeber bietet verlässliche Antworten und führt durch den Dschungel der Ernährungsempfehlungen, indem er einzig auf die wichtigen Grundlagen abzielt, um so die jeweils individuelle gesunde Ernährungsform finden zu können – gemäß den eigenen Vorlieben, dem Geschmack und sozialen Umfeld.

Die Autoren:

Prof. Dr. med. Harald Stossier ist Arzt für Allgemeinmedizin und seit vielen Jahren ärztlicher Leiter des Gesundheitszentrums VIVAMAYR in Maria Wörth am Wörthersee. Er befasst sich vorwiegend mit Strategien zur Gesunderhaltung und Behandlung zivilisatorischer Erkrankungen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Moderne Mayr-Medizin sowie weitere Erkenntnisse der modernen Komplementärmedizin, vor allem der Funktionellen Myodiagnostik und der Orthomolekularen Medizin.

Dr. med. Georg Stossier wurde in eine Familie von „Mayr-Ärzten“ hineingeboren.

Neben dem klassischen Medizinstudium in Timisoara, Rumänien, absolviert(e) er diverse komplementärmedizinische Ausbildungen und engagiert sich in verschiedenen Ernährungsfragen.

PRESSE – UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Andrea Karall /

Tel: +43 (0)1 512 44 86-22 Fax: +43 (0)1 512 44 86-24

E-Mail: a.karall@aerzterverlagshaus.at

Infotext und Cover zum Download finden Sie unter: www.aerzterverlagshaus.at

