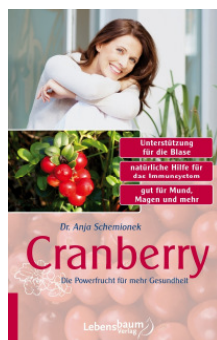


PRESSEMITTEILUNG

Die VitalstoffBibliothek im
LebensBaum Verlag wächst
**Mit der Natur das
Immunsystem stärken**



weltinnenraum.de
J.Kamphausen | Mediengruppe

Älter als jedes Medikament: Die Apotheke der Natur

Sojabohnen, Cranberry, Granatapfel. Viele in der Natur vorkommende Stoffe können den menschlichen Organismus stärken. Nicht ohne Grund spielen sie seit Urzeiten eine zentrale Rolle in der Küche. So verwendet beispielsweise Fernsehkoch Alfons Schuhbeck Schwarzkümmelsamen in seinen Gerichten - ein wohlschmeckender Weg, den Cholesterinspiegel zu senken und das Immunsystem für den Winter zu wappnen. Die sechs neuen Titel der LebensBaum-Reihe zeigen praxisnah, unterhaltsam und wissenschaftlich fundiert auf, wie die wichtigsten Vitalstoffe ihre Wirkung entfalten und wie man mit ihrer Hilfe der eigenen Gesundheit auf die Sprünge helfen kann. Ergänzt werden die Bände mit leicht umsetzbaren Rezepten, unterstützenden Übungen und Tipps für den Alltag.

„Wer sich heutzutage für Tofu interessiert, muss längst nicht mehr Vegetarier oder Öko-Freak sein“, schreibt Jutta Oppermann. Viele Frauen hätten die im Soja enthaltenen Isoflavone als eine Möglichkeit entdeckt, Hormonschwankungen während der Wechseljahre in den Griff zu bekommen. Der Vorteil: Isoflavone sind für den Körper, anders als synthetische Östrogene, kein Fremdkörper. Sie wirken somit weitaus sanfter.

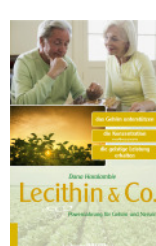
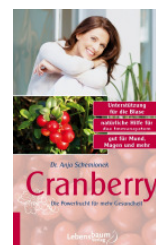
Viel ist in letzter Zeit die Rede von freien Radikalen, die den Alterungsprozess beschleunigen.

Das ebenfalls im Soja enthaltene Lecithin trägt nachweislich zur Aufrechterhaltung der Hirnleistung bis ins hohe Alter bei. Wer häufig an Entzündungen der Blase leidet, sollte Cranberrys in seine Ernährung einbauen: Sie bilden sogenannte Proanthocyanidine, die krankmachende Bakterien daran hindern, sich an die Schleimhäute des Menschen zu binden.

In der Kosmetik wird seit langem auf Vitalstoffe gesetzt: Dass Aloe Vera die Zellerneuerung beschleunigt und dadurch verjüngend wirkt, ist hinlänglich bekannt. Oppermann entschlüsselt den umfangreichen Wirkstoffcocktail, der das Immunsystem stärkt und wundheilend wirkt. Ihr Tipp: „Wer Grünpflanzen liebt, der kann sich seine Pflanzenapotheke einfach ins Haus holen!“ Auch Granatäpfel sind nicht nur dekorativ: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Enzyme, Pflanzenstoffe wie die bemerkenswerten Tannine - der Inhalt des Newcomers im Obstregal hat es in sich und kann wie ein „Durchputzer“ Herz und Kreislauf gesund halten. Nicht ohne Grund hat er in vielen Kulturen den Status einer majestätischen „Zauberfrucht“ inne.

Das übersichtliche grafische Konzept mit prägnant erklärenden Illustrationen macht die Lektüre kurzweilig und erfreulich effektiv für die eigene Gesundheit.

Umfang jeweils 64 Seiten
Preis: (D) 5,80 €



ÜBER DIE AUTOREN

Sämtliche Ratgeber der LebensBaum-Reihe stammen aus der Feder renommierter Wissenschaftsjournalisten. Die Diplom-Biologin Dr. Anja Schemionek hat die Titel „Cranberry“ und „Granatapfel“ verfasst - sie widmet sich als freie Autorin, Dozentin und Lektorin insbesondere den ganzheitlichen und natürlichen Heilmethoden. Auch Jutta Oppermann studierte Biologie. Sie hat zahlreiche Sachbücher und -artikel zu Heilpflanzen und Wirkstoffen aus der Natur verfasst und ergänzt die neue Reihe mit den Titeln „Isoflavone“ und „Aloe Vera“. Dana Haralambie, Autorin von „Lecithin & Co.“, studierte Geistes- und Naturwissenschaften. Die Diplom-Geografin mit Schwerpunkt Geo-Medizin arbeitet als Seminarleiterin und systemischer Coach in den Themenbereichen „Stress im Beruf“ sowie „Lebenslanges Lernen“. Dr. Marion Meier arbeitet als Publizistin und Autorin. Sie ist Experte für integrale Gesundheitsbildung und steuerte den Titel „Schwarzkümmel“ bei.

ÜBER DEN VERLAG

Was ist das Wesentliche im Leben?
Eine Antwort wird immer wieder auftauchen: Gesundheit!
Wir leben in Zeiten, in denen immer mehr von uns gefordert wird und wir flexibel auf vielfältige Veränderungen reagieren müssen. Daher ist es wichtiger denn je, Freundschaft zu schließen mit dem eigenen Körper und zu lernen, ihn in der Balance zu halten - auf möglichst natürliche und schonende Weise.

Publikationen des LebensBaum Verlages stehen in der Kamphausen Mediengruppe* für Anregungen zur richtigen Ernährung und dem zeitgemäßen Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln, um das Immunsystem gesund zu halten und neue Energie zu tanken.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren. Der Jahresumsatz lag 2009 bei vier Millionen Euro.

www.lebensbaum-verlag.de

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.