

# Intelligente Ernährung

Frisches Obst und Gemüse kombiniert mit aromatischen Wildkräutern ist nicht nur schmackhaft, sondern führt dem Körper auch große Mengen der essentiellen Enzyme und Vitamine zu, die beim Kochen zerstört werden. Außerdem kommt Rohkost mit viel weniger Salz aus und hilft so, Herz-Kreislauferkrankungen zu vermeiden.

Mit klassischen Ernährungsmythen wie dem scheinbar gesunden Müsli oder dem gefürchteten Eisenmangel bei Vegetariern räumt der Autor gründlich auf. Niemand, der sich fleischlos ernährt, muss Mangelerscheinungen in Kauf nehmen. Ausführliche Lebensmittelportraits und abwechslungsreiche Rezeptideen machen den Einstieg auch für Unerfahrene zum Kinderspiel und helfen, ausgewogene Gerichte zu kreieren.

Eine Nahrungsumstellung auf Rohkost ist in jedem Alter vorstellbar. Besonders ältere Menschen profitieren davon. Ganz nebenbei wird auch die jugendlichkeit der Haut erhalten. Mit Rohkost fühlt man sich nicht nur jünger, man sieht auch so aus!

**BRUNO WEHSBRODT**, Jahrgang 1969, ist seit 26 Jahren erfolgreich als Software-Entwickler tätig. In seiner Jugend durch fortwährende Infekte und Krankheiten in seiner Lebensqualität beeinträchtigt, begann er sich schon sehr früh mit gesunder Lebensweise zu beschäftigen.

Die verschiedenen Ernährungsformen faszinierten ihn von Anfang an. Auf der Suche nach „seiner“ Wahrheit probierte er nahezu jede mögliche Ernährung an sich selbst aus. So lebte er als Vegetarier mit Milchprodukten, als Veganer ohne jede Form von tierischen Lebensmitteln und bevorzugte mehrere Jahre lang nur Obst.

Die „Forschungsjahre“ erstreckten sich über einen Zeitraum von 21 Jahren. In dieser Zeit begann er nicht nur Marathon und Bergläufe zu absolvieren, sondern dokumentierte alle körperlichen Reaktionen auf seine jeweilige Ernährungsform akribisch. So konnte er die Methode der Gemüse-Obst-Ernährung zusammenstellen, die ihn leistungsfähig und gesund hält. Heute ist er dank seiner Ernährungsform körperlich so fit, dass er über die Jahre 131 Laufveranstaltungen, darunter Bergläufe und Marathons, absolviert hat. Von einem körperlichen Mangel ist bei ihm nichts zu beobachten!

**RENÉE WEHSBRODT-HAUSER**, Jahrgang 1974, hat sich für eine vegetarische Ernährung entschieden. Sie arbeitet selbstständig als Masseurin und Fußpflegerin und erzieht zwei Kinder. Sie hat die Rezepte in diesem Buch ausprobiert und zusammengefügt.

Renée & Bruno Wehsbrodt  
**Intelligente Ernährung**  
**Lebendige Vitalkost**  
**mit Wildkräutern**  
Format: 17 x 22 cm  
Flexocover, 200 Seiten,  
Fadenheftung  
durchgehend vierfärbig  
ISBN: 978-3-99025-095-2  
Preis: € 19,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, Isabell Gemeinde – i.gemende@freya.at, +43 732 781108-22

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr über ein Belegexemplar. Vielen Dank.