Ressort: Mixed News

Ist Wissen Medizin?

Hamburg, 01.12.2025 [ENA]

Kann Wissen über Gesundheit und Krankheit wirklich Unsicherheit reduzieren, Handlungsfähigkeit erhöhen und bessere Entscheidungen ermöglichen? Und kann Wissen wie eine vorbeugende und heilende Kraft wirken, sei es bei körperlicher Gesundheit, psychischem Wohlbefinden oder im Umgang mit Krisen?

Die Antworten hierzu gibt die „30-Tage Gesundheitsbibel." Gezeigt wird, dass Wissen wesentlich dazu beitragen kann, Krankheiten zu lindern und wieder gesund zu werden, weil Gesundheitswissen zu gesünderen Gewohnheiten und weniger Risiken führt (Präventation). Das Verstehen von Problemen reduziert Angst und fördert Lösungen (Selbstwirksamkeit). Hinzu kommt, dass informierte Menschen eine bessere Versorgung bekommen, weil sie gezieltere Fragen an Fachleute stellen und passendere Hilfe erhalten, und Wissen über Bewältigungsstrategien stärkt die psychische Widerstandskraft (Resilienz).

Die 30-Tage-Gesundheitsbibel ist ein praxisorientierter Ratgeber mit starkem Leberfokus und einem klar strukturierten 30-Tage-Programm, das Entgiftung, Ernährung, Entspannung und Alltagsstrategien verbindet. Das Buch präsentiert sich als praxisnaher Leitfaden des Autors Marcel Lukask (bekannt als „der Lebergott") und verspricht einen umsetzbaren 30-Tage-Plan, basierend auf langjähriger Praxis. Aus eigener Erfahrung, stellt er seine zentralen Gesundheitsprinzipien dar, nämlich die Rolle der Leber und das Zusammenspiel von Ernährung, Entgiftung und Lebensstil sowie die Haltung, mit der man Veränderungen angeht.

Ziel ist es, Verständnis zu schaffen statt kurzfristiger Diättrends. In leicht verständlicher Form wird erklärt, warum die Leber zentral für das Wohlbefinden und die Entgiftung ist, welche Funktionen sie hat und, welche Alltagsfaktoren (Ernährung, Medikamente, Umweltgifte, Stress) ihre Arbeit belasten. Eine Checkliste für Einkauf, Küchenorganisation, Basistests, Tagebuchvorlage ist sehr praktisch. Erwartungen und Sicherheitsaspekte (z. B. bei Vorerkrankungen) ergänzen diese. Konkrete Ernährungsempfehlungen, leberfreundliche Lebensmittel, Vermeidung von Triggern und einfache Rezepte sind ebenfalls interessant.

Der Fokus liegt auf nährstoffdichter Kost, Ballaststoffe, Bitterstoffe und hydratisierende Maßnahmen. Die Bewegung, der Schlaf und die Alltagshygiene und alltagsnahe Bewegungsimpulse (kurze Einheiten, Mobilität), die Schlafoptimierung und Routinen zur Reduktion toxischer Belastungen im häuslichen Umfeld, sind nicht zu unterschätzen. Zum Stressmanagement und für die Entspannung gibt es praktische Techniken wie Atemübungen, kurze Meditationen, Pausenstrategien und Methoden zur emotionalen

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Regulation, die den Körper bei Entgiftungsprozessen unterstützen.

Der 30-Tage-Plan (Tagesstruktur) enthält tägliche Module mit konkreten Aufgaben: Morgenritual, Ernährungsempfehlung, Bewegungseinheit, Abendroutine und Reflexion. Der Plan ist so aufgebaut, dass er schrittweise Gewohnheiten etabliert. Die Rezepte und praktische Anleitungen, die Sammlung einfacher Rezepte, Smoothies, Tees und Gerichte zur Entgiftung sowie Anleitungen für Hausmittel und unterstützende Anwendungen sowie Fallbeispiele und Erfahrungsberichte zeigen aus der Praxis, wie Menschen auf den Plan reagieren, welche Erfolge möglich sind und welche Stolpersteine häufig auftreten.

Antworten auf häufige Fragen, Hinweise zu Kontraindikationen und Empfehlungen zeigen auf, wie man nach den 30 Tagen weiterarbeitet, um langfristig gesund zu bleiben. Der Kern ist ein umsetzbarer 30-Tage-Plan und die Lebergesundheit steht im Zentrum. Das Buch kombiniert Ernährung, Bewegung und Stressmanagement zu einem alltagsnahen Programm.

Bericht online lesen: https://lenz.en-a.ch/mixed_news/ist_wissen_medizin-92644/

Redaktion und Verantwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Friedrich S. Lenz

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.