

Kategorien: Medizin, Gesundheit, Wellness, Kochen, Kräuter, Andreas Hammering, Bücher, Nahrungsergänzung, Ernährung, ganzheitliche Basenzufuhr, Einnahme von Bitterstoffen, Sport, basisch, Entsäuerung.

# Neues Buch: Die vier Säulen der Gesundheit



*Vier Bereiche des Lebens – für ein gesünderes Leben.  
Mit 10 Säure-Basen-pH-Teststreifen zum Selbsttest*

Der bekannte Arzt und Naturheilkundige Andreas Hammering hat nun sein neues Buch für Freunde der gesunden Lebensweise herausgebracht. Der Autor ist bekannt als Mitautor des Bestsellers „Entsäuerungsrevolution“ vom Südwest Verlag.

**Diese Fibel ist ein „Muss“, denn sie vermittelt Ihnen, wie SIE:**

- fit, unbeschwert und glücklicher durchs Leben gehen
- den Alterungsprozess auf übermorgen verschieben
- mit Sport und Bewegung gesund und leistungsfähiger werden, ohne in unerwünschten Fallgruben zu enden
- die vielen Zivilisationskrankheiten unserer Gesellschaft umschiffen

**Es enthält die vier Kapitel:**

I. Die Ernährung      II. Die ganzheitliche Basenzufuhr      III. Die Einnahme von Bitterstoffen      IV. Sport

Sowie Rezepte mit Bitterstoffen, Fisch, Kräutern, Gemüse, Obst und Wohlfühl Tipps für Ihre Körperpflege.

Durch einfache, aber durchdachte regelmäßige Ernährungsergänzung mit Mineralstoffmischungen kann man Gesundheitsstörungen beseitigen und schwereren Erkrankungen vorbeugen. Sportler setzen schon seit Langem Mineralien zur Leistungsstärkung ein. Basenstoffmischungen unterstützen zudem die gesunde Hautfunktion und schenken eine reine, strahlende Haut.

Das Buch „Die vier Säulen der Gesundheit“ gibt es zu bestellen über den Buchhandel  
ISBN 9783942607032 oder bei [www.gesundheit-verlag.de](http://www.gesundheit-verlag.de) / 6,95 Euro, 56 Seiten, durchgehend farbig.)

**Gesundheit Verlag:** für Bücher im Bereich Gesundheit und Wellness

Kontakt:  
Gesundheit Verlag  
Josef Fendt  
Levelingstr. 12  
81673 München  
Germany  
0049 (0) 172 6 444 999  
[info@gesundheit-verlag.de](mailto:info@gesundheit-verlag.de)  
[www.gesundheit-verlag.de](http://www.gesundheit-verlag.de)

**Mit 10 Säure-Basen-pH-  
Teststreifen zum Selbsttest**

6,95 Euro / 8,95 CHF

ISBN 978-3-942607-03-2



9 783942 607032

**Gesundheit Verlag**