

Presseinformation**Das neue Buch des bekannten TV-Arztes****Carsten Lekutat****Meine besten Hausarzt Tipps****Oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können**

– er & ich Verlag –



Carsten Lekutat ist seit 15 Jahren Hausarzt mit Leib und Seele und Deutschlands einziger Fernseh-Hausarzt. Sein Credo: Prävention ist die beste Medizin. In seinem neuen Ratgeber *Meine besten Hausarzt Tipps. Oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können*, zeigt er anhand zahlreicher Beispiele aus der Wissenschaft und der eigenen Praxis, wie mit nur kleinen alltäglichen Veränderungen die körperliche und emotionale Gesundheit gestärkt werden kann.

Gesunde Ernährung, Bewegung und Glück sind drei Säulen der Gesundheit. Der praktizierende Hausarzt Carsten Lekutat weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig diese Säulen sind, aber auch wie schwierig sie sich in den Alltag integrieren lassen. Deshalb rät er in seinem neuen Buch dazu, kleine, bewusste Entscheidungen zu treffen, die in

der Summe zu einer gesünderen Lebensweise führen und uns so unter anderem vor vielen Zivilisationskrankheiten schützen können. Ausgangspunkt dafür ist ein Keks-Experiment: Ein Teller mit Keksen wird an einer zentralen Stelle in der Wohnung platziert. Bei jedem Vorbeigehen wird eine Mikro-Entscheidung getroffen, sich keinen Keks zu nehmen und standhaft zu bleiben. Diese vielen kleinen Entscheidungen gegen einen Keks helfen, die Willenskraft insgesamt zu stärken. Lekutat hat daraus eine eigene KEKS-Formel entwickelt: **K**leine **E**ntscheidungen – **K**leine **S**chritte. Diese Überlegung ist keine bloße Theorie: Lekutat hat selbst seine Lebensweise mit der KEKS-Formel umgestellt und innerhalb von drei Jahren 23 Kilo abgenommen. Sein Buch ist eine Anleitung mit insgesamt 19 einfachen Alltags-Aufgaben zur Stärkung der Willenskraft, zu mehr gesunder Ernährung, sportlicher Betätigung und emotionaler Gesundheit.

Als Hausarzt mit vielen Jahren Berufserfahrung zitiert Carsten Lekutat in seinem Buch nicht nur zahlreiche wissenschaftliche Studien, sondern führt auch Beispiele aus seiner eigenen Praxis an. Seine grundlegende Erkenntnis als Arzt: Vielen Krankheiten kann bereits mit wenig Aufwand vorgebeugt werden, denn „Krankheit ist glücklicherweise für die meiste Zeit des Lebens die Ausnahme“.

Dr. med. Carsten Lekutat: Meine besten Hausarzt Tipps.

Oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können

192 Seiten | Broschur | ISBN 978-3-9817753-0-3

€ 14,95 (D) | € 15,40 (A)

Erschienen am 12. Februar 2016 im er & ich Verlag.

Über den Autor



© Martin Jehnichen

Carsten Lekutat wurde 1971 in Berlin geboren. Dort absolvierte er das Studium der Humanmedizin und seine Facharztausbildung. Im Jahr 2000 gründete er eine eigene Praxis, die zur akademischen Lehrpraxis der Charité Berlin wurde.

Seit September 2015 ist er regelmäßig im MDR Fernsehen als Moderator der Sendung „Hauptsache Gesund“ zu sehen. Außerdem moderiert er die Sendungen „fit und gesund“ sowie „in good shape“ im weltweiten Fernsehprogramm der Deutschen Welle. Zuvor arbeitete er u.a. für die Sendung „Der Gesundheitsmacher“ beim WDR Fernsehen.

Mit seinem Live-Programm „Auch Hypochonder müssen sterben“ tourt Carsten Lekutat seit 2014 durch Deutschland.

Weitere Informationen unter www.carstenlekutat.com.

Wussten Sie, dass...

- ... wir im Schnitt 4-5 Stunden täglich damit beschäftigt sind, unbewusst Bedürfnisse zu unterdrücken?
- ... satte Richter mit einer Wahrscheinlichkeit von 65% mildere Urteile fällen als hungrige Richter?
- ... neue Verhaltensweisen im Durchschnitt 66 Tage benötigen, bis sie Teil des Alltags werden?
- ... Salz das Belohnungssystem im Gehirn beeinflusst und damit ähnlich wirkt wie Heroin oder Kokain?
- ... jährlich etwa 5 Millionen Menschen an den Folgen körperlicher Inaktivität sterben?
- ... tägliches Hüpfen (10-20 Mal) die Knochendichte verbessert und so Osteoporose vorbeugt?
- ... Lachen nicht nur Endorphine (Glückshormone) im Körper freisetzt, sondern auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt und die Immunabwehr verbessert?

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner, info@politycki-partner.de, Tel. 040 430 9315 0