



Margit Fensl  
P.A. Straubinger  
Nathalie Karré  
**Die Jungbrunnen-Küche**  
**Wie du mit den Geheimnissen der Natur lange und glücklich lebst**

Franz. Broschur  
19 x 24,5 cm; 160 Seiten  
ISBN 978-3-7088-0793-5  
Kneipp Verlag Wien  
€ 25,00

**ET: 05. Jänner 2021**

### Wie Sie sich jung, gesund und glücklich essen

Aus dem Jungbrunnen zu schöpfen ist ein uralter Traum der Menschheit. Die aktuellsten Forschungsergebnisse der Re-Aging-Medizin lassen ihn realistischer erscheinen denn je. Das Bestseller-Autorenteam Straubinger, Fensl, Karré hat uns mit dem „Jungbrunnen-Effekt“ die zellerneuernde Wirkung des Intervallfastens nähergebracht. In der „Jungbrunnen-Küche“ entschlüsseln sie nun jene Geheimnisse der Natur, die den Jungbrunnen-Effekt verstärken, wie zum Beispiel Telomerase, Sirtuine, Spermidin und vieles mehr. Dieses Buch ist aber viel mehr als ein Ernährungsratgeber, denn die Jungbrunnen-Küche nährt ganzheitlich, macht Lust auf 's Leben und fördert Tag für Tag einen gesünderen und glücklicheren Lebensstil. Mit zahlreichen schmackhaften Rezepten aus der gesunden Genussküche.

**Margit Fensl**, erfolgreiche Ernährungswissenschaftlerin, leitet den Bereich Ernährung für die größte Biomarke Österreichs und ist als Ernährungsberaterin in eigener Praxis tätig. Ihre Expertise über typgerechte Ernährung, gesundes Abnehmen, Fasten sowie die Traditionelle Chinesische Medizin ist dabei ein bedeutender Teil ihres Erfolgskonzeptes. Als Beraterin und Vortragende gibt sie seit über 25 Jahren ihre große Leidenschaft für gesundheitsfördernde Ernährung weiter.

**P. A. Straubinger**, international erfolgreicher Filmmemacher, Journalist (ORF), Keynote-Speaker und Seminarleiter, beschäftigt sich seit rund zwei Jahrzehnten in Theorie und Praxis mit den Themen Fasten, Meditation, Gesundheit und Anti-Aging. Seine langjährige Arbeit mit der verjüngenden Wirkkraft von Pflanzenstoffen führte unter anderem zur Entwicklung einer eigenen Marke für Tee- und Kräutermischungen.

**Nathalie Karré**, Unternehmerin und gefragte Expertin für Potenzialentfaltung, Organisations- und Führungskräfteentwicklung (ACCELOR), begleitet seit mehr als zwei Jahrzehnten Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen. Sie beschreitet dabei stets unkonventionelle Wege und inspiriert als Vortragende und Erfolgs-Coach zu einem gesunden, erfolgreichen und glücklichen Leben.