



Dr.med. Doris Eller-Berndl
Eva Komarek

Der Energie-Code
Mit dem richtigen Lebensrhythmus
zurück zur inneren Stärke

Hardcover
€ 22,00 / ca. 144 Seiten
ISBN 978-3-7088-0801-7
Kneipp Verlag

ET: 11.03.2021

Was hat unsere Postleitzahl mit unserem Energielevel zu tun?

Sie ernähren sich gesund, gehen ins Fitness-Studio und dennoch fühlen Sie sich meistens erschöpft? Dann geht es Ihnen wie vielen Patientinnen von Doris Eller-Berndl. Die renommierte Präventivmedizinerin führt zahlreiche Wohlstandsleiden unserer modernen Gesellschaft darauf zurück, dass wir vergessen haben, wie sehr die unmittelbare Umgebung unsere Gesundheit beeinflusst. Das Sonnenlicht, unsere innere biologische Uhr und das Magnetfeld der Erde spielen für unsere Energiebilanz eine entscheidende Rolle. Wie einfach wir unsere Hochleistungszellkraftwerke unterstützen können, ohne auf die Errungenschaften des 21. Jahrhunderts verzichten zu müssen, verrät sie Ihnen gemeinsam mit Eva Komarek in diesem Buch.

Mit den unkomplizierten Biohacks für alle Jahreszeiten – von der ersten Präventivmedizinerin Österreichs – bringen Sie Ihre innere Uhr wieder in Takt!



©Erwin Maresch

Dr. med. Doris Eller-Berndl ist Österreichs erste Präventivmedizinerin mit eigener Praxis in Wien. Die Expertin für Stressmanagement sowie Medical Coaching, Arbeitsmedizin und Herzratenvariabilitätsmessungen tritt als Referentin bei zahlreichen medizinischen Fortbildungsveranstaltungen im In- und Ausland auf.

Eva Komarek ist Journalistin sowie General Editor for Trend Topics bei der Styria Media Group. Davor war sie Chefredakteurin des „Wirtschaftsblatts“.



Rückfragehinweis:

Anja Krämer | Presse | Styria Buchverlage

E-Mail: anja.kraemer@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-84