



© Foto Lehmann

*Dr. Klaus Postmann ist Experte für Ernährungsökonomie mit Schwerpunkten in den Bereichen Lebensmittelmarketing, Ernährungsgeschichte und Konsumsoziologie. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit der Rolle von Ernährung in der Gesellschaft und in der Medizin. Als diplomierter Heilkräutercoach widmet er sich zudem den gesundheitlichen Aspekten von Pflanzen. Zu diesen Themen schreibt er regelmäßig Sachbücher, unterrichtet als Dozent an einer heimischen Fachhochschule und betreibt eine eigene Consulting- und Medienagentur in Wien.*

Longevity ist zum Leitbild unserer Zeit geworden: länger leben, besser funktionieren, sich selbst optimieren. Doch während wir Blutwerte tracken und Routinen perfektionieren, übersehen wir das eigentliche Fundament unserer Gesundheit: Was wir täglich essen – oder nicht essen. Ernährung entsteht nicht im luftleeren Raum: Die Lebensmittelbranche ist kein neutraler Marktplatz, sondern ein System bewusster Verführungen. Hochverarbeitung, Verfügbarkeit und Belohnungslogiken prägen unser Verhalten stärker, als uns bewusst ist. Das Buch rückt daher nicht ein langes, sondern ein gutes Leben in den Fokus – mit Energie, Klarheit, Belastbarkeit und Lebensfreude.

Die eigens entwickelte Ernährungsmatrix macht unterschiedliche Stile von Esskultur und Lebensführung sichtbar, in denen sich LeserInnen wiedererkennen und neue Ansätze für mehr Gesundheit entdecken. Konkrete Ernährungstipps und klare Handlungsanweisungen zeigen, wie der Ausstieg aus Toxic Food hin zu echter, gesunder Ernährung gelingt.

ISBN 978-3-99100-447-9



9 783991 004479

[www.braumuell.at](http://www.braumuell.at)

Klaus Postmann

# Die Ernährungsmatrix

als Schlüssel zu Gesundheit, Energie und Longevity

Klaus Postmann

braumüller

braumüller

braumüller

*Im historischen Ablasshandel konnte man sich symbolisch von Schuld freikaufen. Im modernen Ernährungssystem funktioniert es ähnlich: Man isst weiter süß, bequem, schnell, dauerverfügbar, hoch verarbeitet – und das Produktmarketing spricht einen frei. Somit darf ein Produkt weiterhin süß schmecken, cremig sein, snackbar, jederzeit verfügbar und hoch verarbeitet sein – solange vorne auf der Packung moderne Reinwaschworte stehen wie „High Protein“, „Low Carb“, „Zuckerfrei“, „Vegan“, „Free from“ oder „Light“. Aber: Ein Lebensmittel wird nicht automatisch gesund, nur weil etwas fehlt. E-Autos lösen ja auch nicht das Problem überfüllter Städte. Oder Fitnesstracker das Problem fehlender Bewegung, wenn man den ganzen Tag sitzt.*

