



PRESSEMITTEILUNG

Achtung vor Toxic Lifestyle: Ein Aufruf zur Salutogenese

Der Ernährungsökonom Dr. Klaus Postmann erklärt, wie die von ihm entwickelte Healthy Lifestyle Pyramide mit einem präventiven Ansatz dabei unterstützt, Silent Inflammation vorzubeugen und einen gesunden Lebensstil langfristig zu erhalten.

Wien, 08. Juli 2025 – Viele von uns essen zu viel, bewegen sich zu wenig, schlafen schlecht und stehen permanent unter Strom. Diese toxischen Lebensstilfaktoren verstärken sich gegenseitig. Die Folgen wirken im Stillen und fördern sogenannte Silent Inflammation, chronisch-entzündliche Prozesse im Körper, die langfristig zu ernsthaften Erkrankungen führen können.

Dr. Klaus Postmann warnt vor dieser unterschätzten Gefahr und setzt mit dem von ihm entwickelten Modell der Healthy Lifestyle Pyramide auf einen ganzheitlichen, salutogenetischen Gegenentwurf. Statt nur zu überlegen, was uns krank macht, rückt dieser Denkansatz die Frage, was unsere Gesundheit nachhaltig erhält, in den Fokus. *„Die meisten Menschen wissen, was sie vermeiden sollten, aber nicht, was sie stattdessen aktiv für ihre Gesundheit tun können. Genau hier setzt die Pyramide an. Es geht um Orientierung und Motivation – ganz ohne Dogmen und moralischen Zeigefinger, aber mit wissenschaftlicher Tiefe“*, erklärt Dr. Postmann.

Die Healthy Lifestyle Pyramide basiert auf sechs integrativen Lebensstilfaktoren, die sich gegenseitig beeinflussen – von Ernährung und Fasten über Bewegung & Entspannung, Geist & Seele bis hin zu Umweltfaktoren und Medizin. *„Ziel ist es, mit praxistauglichem und bewusstem Lebensstil-Management chronischen Entzündungsprozessen vorzubeugen, das biologische Altern positiv zu beeinflussen und Gesundheit langfristig zu erhalten“*, so Dr. Postmann. Dabei versteht sich das Modell ausdrücklich als präventive Ergänzung zur Schulmedizin, nicht als Ersatz.



Von Toxic Food zu Healthy Lifestyle

Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Reduktion stiller Entzündungen. Hier spielt die richtige Ernährung eine Schlüsselrolle. Weg von „Toxic Food“ wie Zuckerbomben, Fertiggerichten und Transfetten – hin zu einer mediterran geprägten Kost mit viel Gemüse, gesunden Pflanzenölen, Gewürzen und fermentierten Lebensmitteln. *„Das Ziel ist es, Menschen für ihren Lebensstil zu sensibilisieren, bevor der Körper im wahrsten Sinne des Wortes zu brennen beginnt. Wir müssen hin zu echter Nahrung, die unseren Körper nährt und schützt“*, so Dr. Postmann, der zusammen mit dem Anti-Aging Papst und Silent Inflammation Pionier Prof. Dr. Markus Metka im neuen Buch „Der Körper brennt“ eine fundierte und zugleich verständlich geschriebene Einführung in die Thematik der Silent Inflammation mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, alltagsnahen Ernährungstipps und praktischen Strategien für einen entzündungsfreien Lebensstil gibt.

Bestellung Rezensionen-/Leseexemplar

„Der Körper brennt. Mit richtiger Ernährung innere Entzündungen löschen.“

Dr. Klaus Postmann, Prof. Dr. Markus Metka

Braumüller Verlag / ISBN: 987-3-99100-422-6, Erscheinungstermin 1.10.2025

<https://www.braumueeller.at/t?isbn=9783991004226>

Über Dr. Klaus Postmann

Dr. Klaus Postmann ist Ernährungsökonom, Fachbuchautor und Keynote Speaker im Bereich Gesundheit, Ernährung und nachhaltige Lebensstile. Seine Schwerpunkte liegen auf der strategischen Analyse von Wertschöpfungsketten in der Lebensmittelbranche und den damit verbundenen gesundheitlichen Folgen moderner Ernährungsweisen. Er vereint wissenschaftliche Tiefe mit verständlicher Praxisnähe und wurde für seine Sachbücher bereits mehrfach ausgezeichnet (u.a. kleine gourmandise Lavendel/2024, kleine gourmandise Tafeltraube/2023, Das große Buch vom Kräutertee/2020, Alles Chili/2019, Vegan Würzen/2018 – ausgezeichnet mit dem Gourmand Award als „Best Cookbook of the Year 2019“ in der Kategorie Food Culture Vegan, Das große Gewürzbuch/2017).

DR. KLAUS POSTMANN



Presserückfragen

Public Relations Atelier, Mag. Eva Nahrgang

Kaasgrabengasse 109/2, 1190 Wien

0664/5348400, en@pr-atelier.at

www.pr-atelier.at