



Schlank und Fit mit Hochgenuss



Werner Langbauer

Die Gourmet Vital-Küche von Werner Langbauer schöpft aus den Ernährungslehren der gesündesten Völker und schenkt ein energiereiches Lebensgefühl. Martina Guthmann berichtet.

Gstadt am Chiemsee, ein Samstag im März 2012: Die 23 Teilnehmer des Schlank- und Fit-Schlemmer-Seminars stellen sich vor. Es ist eine bunte Gruppe im Alter zwischen 16 und 70. Einige kommen auf Empfehlung ihrer Heilpraktiker, andere über Mund-zu-Mund-Propaganda oder sind aufmerksam geworden in einem der Gourmet Vital-Partnerhotels. Manche sind auch schon zum zweiten Mal da, um einen

genussvollen Tag zu erleben bei Werner Langbauer, dem Entwickler der Gourmet Vital-Küche, der sein Spezial-Wissen eigentlich hauptsächlich an Köche und Profis weitergibt. Einige berichten, erst Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Enttäuschungen von der Schulmedizin hätten sie auf die Fährte der Gourmet Vital-Küche gebracht. Alle Teilnehmer verbindet eines: Sie wissen, dass die richtige Ernährung „Berge“ versetzen kann, sie lieben es, nach Herzenslust zu schlemmen und sie möchten Werner Langbauer beim Kochen über die Schulter schauen, damit sie seine ebenso genialen wie einfachen Rezepte zu Hause umsetzen können.

Schnell wird mir klar, dass ich hier in wenigen Stunden eine praktikable Mixtur aus Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), Japanischer Makrobiotik, Ayurveda und 5-Elemente-Lehre für eine basische, vitalstoffreiche und hocharomatische Küche bekomme: Während der Miso-Suppe erfahren wir ganz nebenbei die zentralen Prinzipien für eine basische Ernährung und die Bedeutung eines „warmen“ Frühstücks. Das vegane Reis-Apfel-Porridge ist ein Gedicht, so leicht und gleichzeitig energiegeladent! Weiter geht es mit Genuss durch den Tag: von Gourmetlinsen über saftigen Obst-Maiskuchen mit veganer Sahne bis zum Langbauer-Spezial-Smoothie.

Wer ist dieser Mann, der mit soviel Leidenschaft durch das Seminar führt? Werner Langbauer erzählt mit wenigen Worten, wie er vor 20 Jahren als ebenso erfolgreicher wie von multiplen Allergien geplagter Diplomingenieur beschloss, seine internationalen Geschäftskontakte „anders“ zu nutzen und sich auf die Suche nach den Lebensweisen der gesündesten Menschen mit der längsten Lebenserwartung zu machen. So verständlich hat mir noch niemand die feinen funktionellen Unterschiede der verschiedenen Lebensmittel erklärt.

Schnelle Erfolge bei Übersäuerung und Übergewicht

Florian Mürz, Küchenchef des Bio Vitalhotels Falkenhof, schwärmt: „Für unsere Gäste ist die Gourmet Vital-Vollpension die ideale Küche. Weil Übersäuerung eigentlich jeden betrifft, tut diese Küche auch jedem Gast gut und liefert schnelle Erfolge, egal ob es darum geht, Gewicht, Blutwerte, Allergien oder Erschöpfungszustände wieder in den Griff zu bekommen.“ Die Prinzipien von Gourmet Vital lassen sich auf folgende Schlagworte bringen: Es ist eine von den alten Weltkulturen inspirierte Genussküche, die mit möglichst saisonalen Zutaten arbeitet, weitestgehend auf tierische Produkte und andere Säurebildner verzichtet, viele Gewürze sowie traditionell hergestellte Fermentations-Würzmittel einsetzt, jodierte Produkte meidet und stattdessen natürliche Jodquellen nutzt. In der Zwischenzeit hat die Gourmet Vital-Küche in 25 Bio- und Wellness-Hotels Einzug gehalten und den Dreisternekoch Heinz Winkler als Unterstützer gewonnen. „Das Ende der 1001 Diäten“ proklamiert Werner Langbauer mit seiner Gourmet Vital-Küche und gibt gleichzeitig das Versprechen: „Alles ist möglich, wenn man weiß, wie’s geht.“

Gourmet Vital-Küche

Informationen über die basisch vitalstoffreiche „Gourmet Vital-Küche“ von Werner Langbauer: Unter www.gourmetvital.de



Buchtipps

Werner Langbauer: Schlank & Fit mit Hochgenuss

Ernährungs- & Kochbuch für vitale Gaumenfreuden. Einblick in die Langlebens-Lehren alter Weltkulturen. Viele tolle Rezepte für die heimische Genuss-Küche!

Taschenbuch: 68 Seiten
Verlag: Gourmet Vital,
2012 erweiterte Neuauflage
ISBN 978-3943263008
Preis: 9,95 Euro
www.gourmetvital.de

Nächste Seminar-Termine

23. Juni, 21. Juli, 25. August
und 15. September 2012
Ort: Gstadt am Chiemsee
Infos: www.gourmetvital.de