

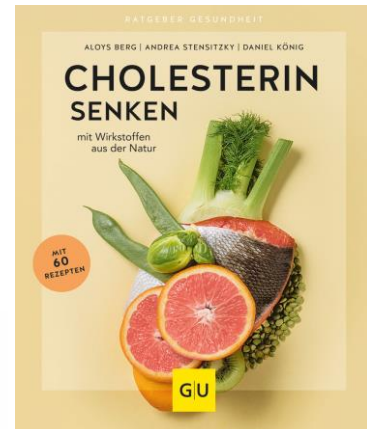
Presseinformation

Prof. Dr. Aloys Berg, Andrea Stensitzky, Prof. Dr. Daniel König

Cholesterin senken Mit Wirkstoffen aus der Natur

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit
 Umfang: 128 Seiten, mit ca. 100 Fotos
 Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur
 Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 21,90 SFr
 ISBN: 978-3-8338-7120-7
 bisherige ISBN 978-3-8338-3409-7
 Erscheinungsdatum: August 2019

 Auch als
eBook
erhältlich.



Cholesterinspiegel natürlich senken – ganz ohne Medikamente

Von einem erhöhten Cholesterinspiegel ist in Deutschland rund ein Drittel der Bevölkerung betroffen. Mit zu viel LDL-Cholesterin im Blut steigt das Risiko für Herzinfarkt, Arteriosklerose und Schlaganfall. Was aber hilft wirklich, den Cholesterinspiegel dauerhaft auf ein gesundes Maß zu senken? Das Expertenteam zeigt in diesem Buch neben dem allgemeinen Grundwissen zum Thema, welche Lebensmittel ganz natürliche Cholesterinsenker sind. Mit Hilfe einer einzigartigen Kombinationsdiät lässt sich diese gezielte positive Wirkung auf die Blutfettwerte noch weiter steigern. Die 60 Rezepte im Buch sind cholesterinarm, lecker und einfach in der Zubereitung. Und das Beste: es funktioniert ohne Einnahme von Medikamenten!

Prof. Dr. Aloys Berg ist Facharzt für Laboratoriumsmedizin sowie für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit Zusatzspezifikationen in den Bereichen Ernährungsmedizin, Sport- und Präventivmedizin sowie Lipidologie. Nach langjähriger ärztlicher Tätigkeit an der Universität Freiburg (Sportmedizin, Sporternährung) ist er jetzt am Institut für Präventive Medizin (IPM) Freiburg zum Schwerpunkt Lebensstilmanagement tätig.

Andrea Stensitzky-Thielemans ist Diätassistentin und Ernährungsberaterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Sie arbeitet als Ernährungsberaterin am Institut für Sport und Sportwissenschaft IFSS an der Universität Freiburg sowie am Institut für Präventive Medizin (IPM) Freiburg.

Prof. Dr. Daniel König ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Endokrinologie und Diabetologie, Sportmedizin, Ernährungsmedizin und Lipidologie. Er leitet den Arbeitsbereich Ernährung und Sport an der Universität Freiburg.