



Presseinformation

Bernhard Hobelsberger, Prof. Dr. Jürgen Vormann, Ira König

Dr. Food für Seele, Gehirn und Nerven

Die besten Ernährungsstrategien für geistige Leistungsfähigkeit und innere Balance

Umfang: 208 Seiten mit ca. 100 Fotos

Format: 17 x 23,5 cm

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7270-9

Erscheinungsdatum: Januar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Klug essen: Der Schlüssel zu geistiger Fitness und seelischer Ausgeglichenheit

Die Handvoll Gummibärchen gegen den Stress im Büro. Der Muntermacher-Espresso nach dem Mittagessen. Der Teller Pasta als Glücksstifter an einem trüben Herbstabend. Wir alle wissen, dass Essen und Trinken unsere Gefühlslage verändert. Aber die richtige Ernährung kann noch viel mehr als die Stimmung kurzfristig zu beeinflussen: Sie stärkt Lernfähigkeit und Gedächtnis, lindert Depressionen und Ängste. Zudem halten smarte Lebensmittel die grauen Zellen bis ins hohe Alter in Form. **Dr. Food für Seele, Gehirn und Nerven** erklärt auf unterhaltsame und anschauliche Weise die biochemischen Vorgänge in unserem Oberstübchen. Infografiken und Tabellen ermöglichen einen schnellen Überblick über die wichtigsten Aspekte und machen die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungsmedizin visuell erlebbar.

Erfahren Sie, wie Depressionen, Migräne, Alzheimer und Multipler Sklerose durch die richtige Ernährung wirksam vorgebeugt werden kann, warum gerade die Mittelmeerküche mit vielen Schutzfaktoren für das Gehirn aufwartet und welche Nahrungsmittel helfen, Stimmungstiefs zu überwinden, besser zu schlafen und wieder konzentrierter und geistig leistungsfähiger zu werden. 30 fein abgestimmte Rezepte machen Lust auf köstliches Essen, das mit jedem Bissen Seele, Gehirn und Nerven Gutes tut.

- **Spannend:** Alles Wissenswerte zum unterschätzten Phänomen der Darm-Hirn-Achse
- **Informativ:** die besten Lebensmittel für die physische & mentale Gesundheit im Überblick
- **Übersichtlich:** mit Infografiken alles im Blick
- **Alltagstauglich:** 30 leckere Rezepte für mehr Power

In der Reihe auch erschienen: Dr. Food für Magen, Darm und Verdauung

Bernhard Hobelsberger ist erfahrener Wissenschaftsjournalist und schreibt u. a. für das Magazin „Focus Gesundheit“ mit dem Themenschwerpunkt „Medizin“.

Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann betrieb nach dem Studium der Ernährungswissenschaft mehrere Jahre lang medizinische Grundlagenforschung am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin. Er ist Gründer des Instituts für Prävention und Ernährung in Ismaning bei München, das er bis heute leitet.

Ira König ist Umwelt- und Gesundheitspädagogin und seit über 17 Jahren als Redakteurin, freie Food-Journalistin und Autorin in Sachen Kochen & Genießen tätig.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-165, Telefax: (089) 4 19 81-260
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten