



Prof. Dr. troph. Michael Hamm
Dirk Neuberger

Omega-3 aktiv

3., aktualisierte Auflage
120 Seiten, 17 Farbfotos, 11 Grafiken
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-894-4
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Omega-3-Fettsäuren – Multitalente für die Gesundheit

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie kommen im Fett bestimmter Fischarten, in Krill, speziellen Meeresalgen und als Vorstufen in bestimmten Pflanzenölen vor. Von Lebensbeginn an – schon während der Schwangerschaft – wirken sie gesundheitsfördernd auf die geistige und körperliche Entwicklung jedes Menschen. Daneben sind sie sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung vieler Krankheiten wichtig: Die aktiven Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA schützen das Herz und das Gehirn, stimulieren die Immunabwehr, hemmen Entzündungen und können helfen, Schmerzen zu lindern. Der Ratgeber „Omega-3 aktiv“ zeigt Ihnen, wie Sie eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren sicherstellen und dabei der Genuss nicht zu kurz kommt.

Aus dem Inhalt

- Alles Gute für Herz und Kreislauf
- Die Wirkung von Omega-3 auf die Psyche
- Schach dem Schmerz mit Omega-3
- Mit Omega-3-Fettsäuren gegen Entzündungen
- Gesund abnehmen mit Omega-3-Fettsäuren
- Die besten Quellen für Omega-3
- Omega-3-Fettsäuren für Fitness und Gewichtsmanagement
- Einsatzmöglichkeiten bei Diabetes, Allergien, Neurodermitis und mehr

Die Autoren

Prof. Dr. troph. Michael Hamm ist Ernährungswissenschaftler, Referent und Buchautor. Darüber hinaus ist er Mitglied in der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin und im wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung e.V.

Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger ist Ernährungswissenschaftler und leitet den wissenschaftlichen Beirat des Vereins zur Förderung der gesunden Lebensführung und der Ernährungsmedizin e.V.

Beide Autoren sind Mitglieder im wissenschaftlichen Beirat des Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Die Autorin steht für Interviews gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de. Vielen Dank!