



Dr. Andrea Flemmer

## **Der Ernährungsratgeber für ein gesundes Herz**

Alles, was Sie über herzgesunde Lebensmittel wissen müssen

80 Rezepte, fettarm und herzgesund

2014. 160 Seiten, ca. 25 Farbfotos  
15,5 x 21,0 cm, Broschur  
ISBN 978-3-89993-744-2  
€ 19,95 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### ***Das spricht für dieses Buch!***

- Mit Ernährungsumstellung das Herzinfarktisiko um bis zu 30 % reduzieren
- Alle wichtigen Informationen kompakt und verständlich
- Für alle, die einem Herzinfarkt vorbeugen möchten und alle, die nach einem Infarkt ihren Lebensstil ändern wollen
- 80 Rezepte für ein gesundes Herz

Täglich werden in Deutschland rund 10.000 Menschen mit dem Verdacht auf einen Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert, 300.000 Menschen im Jahr erleiden einen Infarkt, über 52.000 sterben an den Folgen. In Deutschland kommen auf je 100.000 Einwohner etwa 300 Infarkte jährlich. Herz-Kreislauf-Krankheiten sind weltweit für ein Viertel aller Todesfälle verantwortlich. Dabei sind die reichen Industrienationen stärker betroffen.

Durch eine herzgesunde Ernährung kann man das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachweislich um mindestens ein Drittel reduzieren! Basierend darauf zeigt Dr. Andrea Flemmer, was herzgesundes Essen ausmacht und wie man mit den richtigen Lebensmitteln das Herzinfarktisiko minimieren kann. Umgesetzt wird dies in 80 köstlichen Rezepten. Dieser Ernährungsratgeber informiert ausführlich über die Erkrankungsrisiken für das Herz. Er liefert viele praktische Tipps, die helfen, die Ernährung langfristig umzustellen.

### ***Die Autorin***

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat bis heute zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien, Umweltschutz und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Dr. Andrea Flemmer ist Trägerin des Neubiberger Umweltpreises, den sie für ihr „kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung“ erhielt.



***Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen 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](mailto:may@schluetersche.de) Vielen Dank!**