

[Ebook free] Omega-3 aktiv: Gesundheit aus dem Meer . Wertvoll in jedem Lebensabschnitt . Die besten Quellen der Omega-3-Fettsuren EPA und DHA . und warum sie vielen Menschen helfen können

Omega-3 aktiv: Gesundheit aus dem Meer . Wertvoll in jedem Lebensabschnitt . Die besten Quellen der Omega-3-Fettsuren EPA und DHA . und warum sie vielen Menschen helfen können

Von Michael Hamm, Dirk Neuberger
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



Produktinformation -Verkaufsrank: #138628 in BcherVerffentlicht am: 2008-03-28Erscheinungsdatum: 2008-06-18Abmessungen: 8.31 x .47b x 6.06l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 35.Mb

Von Michael Hamm, Dirk Neuberger : Omega-3 aktiv: Gesundheit aus dem Meer . Wertvoll in jedem Lebensabschnitt . Die besten Quellen der Omega-3-Fettsuren EPA und DHA . und warum sie vielen Menschen helfen können before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Omega-3 aktiv: Gesundheit aus dem Meer . Wertvoll in jedem Lebensabschnitt . Die besten Quellen der Omega-3-Fettsuren EPA und DHA . und warum sie vielen Menschen helfen können:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein

Muss für Rheuma-Patienten Von CoolCat An alle Rheuma-Patienten: Bitte sorgfältig lesen. Das Buch wird Ihnen weiterhelfen. Zudem wurden alle Beiträge auf wissenschaftlichen Studien, die weltweit Anerkennung finden, nicht fingiert oder sonstwie manipuliert wurden und demnach einen hohen Wahrheitsgehalt aufweisen im Gegensatz zu manch anderen Studien/Büchern/Autoren, deren Behauptungen und "Beweise" oftmals aus der Luft gegriffen sind. Das Buch hilft allen weiter, die, wie bereits gesagt, unter Rheuma leiden, Herzprobleme aufweisen oder unter zu hohen Cholesterin- oder Fettstoffwerten leiden. 3 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Omega-3 nützlich Von Elke Das Buch informiert sehr umfassend. Ein großer Teil beschreibt auch die Lebensmittel, die vorteilhaft sind. In dem Buch wird aber auch die Einnahme von Supplementen propagiert. Leider habe ich schon mehrmals unabhängig voneinander erfahren, dass eine Einnahme auch Nebenwirkungen haben kann. Die Supplemente sind leicht oxidierbar und die entstehenden Produkte können die Zellen schädigen. 7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Absolut lesenswert und sehr wichtig!! Von Wolfgang Engelbrecht Omega-3 aktiv: Gesundheit aus dem Meer . Wertvoll in jedem Lebensabschnitt . Die besten Quellen der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA . und warum sie vielen Menschen helfen können Jeder Mensch sollte sich dieses Buch genauestens durchlesen! Ich halte es für lebenswichtig!! Das Wissen drum gut verpackt und es fordert zum TUN auf! Wolfgang Engelbrecht[...]

Kurzbeschreibung Omega-3 Fettsäuren gehören zu den lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren und entfalten in jedem Lebensalter viele positive Wirkungen: Entwicklung von Gehirn und Netzhaut bei Ungeborenen und Babys, Durchblutungsförderung und Gefäßstabilität, Normalisierung der Blutfette und des Blutdruckes, Minderung von entzündlichen Beschwerden sowie körperliche und geistige Vitalität im zunehmenden Alter. Warum das so ist und welche Besonderheiten die Omega-3-Fettsäuren auszeichnen, erläutern die Autoren in diesem Buch. In der Beantwortung der Fragen: Was sind eigentlich Omega-Fettsäuren? und Wie ernähre ich mich in einem gesunden Gleichgewicht? schaffen Sie auf informative und leicht verständliche Weise eine Wissensbasis. Darauf aufbauend werden die positiven Eigenschaften der Omega-3-Fettsäuren u. a. hinsichtlich des Herz-Kreislauf-Systems, der Gehirn- und Sehfunktionen, rheumatischer und diabetischer Beschwerden und immunologischer Aspekte beleuchtet. Viele Tipps, Hinweise und Hintergrundinformationen geben Auskunft, was der Einzelne im täglichen Leben zur ausreichenden und schmackhaften Omega-3-Versorgung tun kann. Sie räumen auf mit dem Vorurteil, dass Omega-3 immer aus Fisch besteht und legen dar, welche Nahrungsmittel darunter viele rein pflanzliche reich an diesen Fettsäuren sind. Autorenkommentar Prof. Dr. troph. Michael Hamm ist Ernährungswissenschaftler und Dozent an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Er ist als Referent und Buchautor bekannt. 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 Arbeitskreises Omega-3 e. V. über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. troph. Michael Hamm ist Ernährungswissenschaftler und Dozent am Fachbereich Ernährungswissenschaft der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Seine Arbeits- und Lehrgebiete sind Sportlerernährung, Ernährungsphysiologie, Ernährungsphysiologie, Diätetik und Prävention. Nach seinem Studium und der Promotion an der Universität Bonn war er mehrere Jahre als Leiter einer wissenschaftlichen Abteilung zweier Unternehmen tätig und hat sich mit der Entwicklung von diätetischen Lebensmitteln und Nahrungsergänzung beschäftigt. Prof. Hamm ist unter anderem Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung, des Arbeitskreises 'Omega 3' und des 'Richtig Essen Instituts' in Bonn sowie in der Abteilung Gesundheitsmanagement der 'Continental Krankenversicherung' in Dortmund. Er ist darüber hinaus Mitglied der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin und im Kollegium der Medizinjournalisten sowie in verschiedenen internationalen Arbeitskreisen zur Sportlerernährung. Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger ist Ernährungswissenschaftler, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des Arbeitskreises Omega-3 und leitet den wissenschaftlichen Beirat des Vereins zur Förderung der gesunden Lebensführung und der Ernährungsmedizin e.V. Er arbeitet in einem pharmazeutischen Unternehmen im Bereich medizinische Wissenschaft und beschäftigt sich darüber hinaus mit der Entwicklung von diätetischen Lebensmitteln und Nahrungsergänzung.