



Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz, Andreas Jopp

Fit mit Fett

Die Omega-3-Revolution -
Gute Fette für ein fittes
Gehirn - Herzinfarktrisiko
senken - Depressionen
vermeiden

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 14. September 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die Omega-3-Revolution: So werden Gehirn, Herz und Gewebehormone fit

Schluss mit der fettarmen Ernährung: Fette sind das Geheimnis der Langlebigen! Spannend recherchierte Fakten rücken Fette in ein neues Licht. Die Bestsellerautoren Strunz und Jopp zeigen, wie Smart-Fette Denkleistung und Konzentration verbessern, die Gehirnalterung verlangsamen, das Herz gesund halten, bei Depressionen und ADHS eingesetzt werden. Der Ölwechsel für Ihre 70 Billionen Zellen!

Monatelang war *Fit mit Fett* auf den Bestsellerlisten von *Focus* und *Stern*; die *Bild*-Zeitung druckte eine fünfteilige Serie daraus ab. Viele der im Buch brandneu präsentierten Forschungsergebnisse haben sich seit der Erstauflage bestätigt. Vor allem hinsichtlich der Bedeutung von Omega 3 ist es seither zu einem revolutionären Umbruch in der Forschung gekommen. Und genau auf diesen wissenschaftlich bestätigten, vielseitigen und faszinierenden Einsatzmöglichkeiten von Omega 3 liegt ein Schwerpunkt der vorliegenden, komplett überarbeiteten Neuauflage des Bestsellers.

Was der Medizinjournalist Andreas Jopp und der Internist Dr. Strunz hier präsentieren, ist spannend wie ein Stoffwechsel-Krimi. Leicht verständlich dargestellt werden die Wirkungen von Omega-3-Fetten auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns, gegen den altersbedingten Abbau der Gehirnmasse, für den Schutz vor Demenz und Alzheimer und für den erfolgreichen Einsatz bei Depressionen und ADHS.

++ Ihr Gehirn: 30% Ihres Gehirns bestehen aus den schnellstleitenden Omega-3-Fetten. Welche Fettbausteine Sie essen und einbauen, das entscheidet über die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns.

++ Ihre Herzgesundheit: Omega-3-Fette sind lebensnotwendig für die Herzgesundheit. Omega 3 kann Blutdruck und Blutfette senken und

Herzrhythmusstörungen ebenso vermindern wie das Risiko für Herzinfarkte.

++ Ihre Gewebehormone: Fette sind extrem wichtige Hormonbausteine. Die Zufuhr von zu vielen Pflanzenölen bringt die Gewebehormone im Körper durcheinander. Solche Fette fördern Entzündungen. So entstehen Rheuma, entzündliche Gelenkerkrankungen, Neurodermitis, Allergien, Asthma und andere Autoimmunerkrankungen. Erfahren Sie, wie die anti-entzündlichen Gewebehormone aus Omega 3 diese Erkrankungen positiv beeinflussen können.

++ Ölwechsel einfach gemacht: Praktische Tipps zum Ersatz von schädlichen Margarinen und Killerfetten in Fertigprodukten, sowie zur Qualität von Ölen. Außerdem: Ein Einkaufsführer für Omega-3-Produkte.

Dieser Ölwechsel für Herz, Gehirn und alle Körperzellen könnte zum wichtigsten Faktor für Ihre Gesundheit und für ein langsames Altern werden. Fünf renommierte Professoren kommen in Interviews zu Wort. Es wird aufgeräumt mit alten Glaubenssätzen: Mit einer fettfreien Ernährung werden Sie weder leistungsfähig noch bleiben Sie gesund. Worauf es ankommt, ist Anti-Aging für Blutbahnen und Gehirn – das ist wichtiger denn je. Am besten fangen Sie gleich heute damit an.



Autor

**Dr. med. Ulrich Strunz,
Andreas Jopp**

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

Andreas Jopp ist Medizinjournalist, Bestsellerautor und Gesundheitscoach. Er schrieb sieben Bücher zu den Themen Eiweiß & Abnehmen, Vitamine & Mineralien, Omega-3-Fette & Gesundheit und ein Nichtraucher-Programm. Sie sind in 16 Sprachen übersetzt.

Revolutionär: das neue Wissen über Fette

- *Größere Mengen Pflanzenöl und Margarine sind ungesund.*
- *Cholesterin aus der Nahrung spielt kaum eine Rolle bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.*
- *Gehärtete pflanzliche Fette verdoppeln das Risiko für Diabetes und vervielfachen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.*
- *Je fetter Fisch ist, desto besser fürs Gehirn und das Herz.*
- *Fette Nüsse senken Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 40 %.*

Handlungsort: Ihr eigener Körper Jeder zweite Deutsche stirbt an versäumtem Ölwechsel

Die Fettforschung ist mit Siebenmeilenschritten vorangestürmt. Deren Erkenntnisse sind wie ein Stoffwechselkrimi. Handlungsort: Ihr eigener Körper. Zwei Drittel der Deutschen haben hohe Blutfette, und jeder zweite Deutsche stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen!! Der Grund: falsche Fette! Mit dem Ölwechsel für die Lebensadern wird jahrzehntelang geschlumpt, bis es zu spät ist. Wenn man also die Wahl hat: Wer möchte nicht fünf bis neun Jahre länger geistig fit und körperlich aktiv leben? Fett ist dazu ein Schlüsselstoff, über den man unbedingt Bescheid wissen sollte. Es lohnt sich, weil es sich auszahlt – in Lebensjahren mit guter Gesundheit!

Die Fettrevolution – fittes Herz mit Fett

Was das neue Wissen der letzten Jahre auslöste, ist eine Fettrevolution. Das Ende der Niedrigfetthysterie. Es kommt tatsächlich nicht so sehr darauf an, wie viel Fett Sie essen, sondern vor allem, welche Art von Fetten Sie essen.

Bestimmte Fette sind wichtig für ein gesundes Herz. Mit den richtigen Fetten halten Sie Ihre Lebensadern jung, ohne Ablagerungen. Die gesunden Blutfette, die Ihnen

Ölwechsel: Nicht weniger Fett, sondern die richtigen Fette sind wichtig. Essen Sie fettreich wie die Kreter, und vermindern Sie so Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

