



2014 [Schlütersche](#)

[Dr. Andrea Flemmer](#)

Der Ernährungsratgeber für ein gesundes Herz

Alles, was Sie über herzgesunde Lebensmittel wissen müssen

80 Rezepte, fettarm und herzgesund.

160 S., 19,95 € (D), 20,06 € (A), 15,5 x 21 cm, Broschur, ca. 25 Farbfotos, ISBN: 978-3-89993-744-2. (Auch als E-Book erhältlich)

Unser Reim drauf

*Herzgesund, Herzengut
Die Begriffe machen Mut
Langsam kennt sie jeder
Aus Dr. Flemmers Feder
Die unermüdlich eruiert
Wie uns die Natur kuriert*

Lebensmittel wie gesagt

Ausgewählt, hinterfragt

Phantasievoll präpariert

Appetitlich hier serviert

'Rezeptfrei' im Rezeptepool

Fazit: Herzgesund und Cool

(...fragen Sie nicht ihren Arzt oder Apotheker, sondern Dr. Andrea Flemmer)

© [Rena Sutor/PTM](#)

Das spricht für dieses Buch!

- Mit Ernährungsumstellung das Herzinfarkttrisiko 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 D 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. A. Flemmer was herzgesundes Essen ausmacht und wie man mit den richtigen Lebensmitteln das Herzinfarkttrisiko minimieren kann. Dieser Ernährungsratgeber informiert auch ausführlich über die Erkrankungsrisiken für das Herz. Er liefert viele praktische Tipps, die

helfen, die Ernährung langfristig umzustellen.

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Fernsehauftritte im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleiten ihre Bücher. Andrea Flemmer ist Trägerin des Neubiberger Umweltpreises, den sie für ihr kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung erhielt

siehe auch von Dr. Andrea Flemmer: [Bluthochdruck & Rheuma](#), [Krebs](#), [Prämenstruelles Syndrom](#), [Magen und Darm](#), [Demenz](#), [Echt süß!](#),