

Ingrid Kiefer und Cem Ekmekcioglu

Essen entscheidet: Wie Nahrungsmittel uns beeinflussen

Was macht wirklich dick: Kohlenhydrate oder Fette? Wie verändert sich unser Essverhalten bei Schlafmangel? Welche Nahrungsmittel heben die Stimmung? All diese und weitere Fragen beantworten die Ernährungswissenschaftlerin Ingrid Kiefer und der Mediziner Cem Ekmekcioglu in *Essen entscheidet*. Umfassend und kompetent zeigen sie, wie unsere Ernährung uns verändern kann.

Die beiden Experten erklären nicht nur, wie sich Nahrungsmittel auf unsere Stimmung auswirken, sondern auch, welchen Einfluss unser Seelenleben auf unsere Auswahl von Lebensmitteln hat. Außerdem informieren sie über Nahrungsmittel, die körperlich und geistig fit halten und klären über Dick- und Schlankmacher auf. Ausführlich und verständlich vermittelt *Essen entscheidet* neueste ernährungswissenschaftliche Forschungsergebnisse.

Die Autoren

Univ.-Doz.in Maga Dr.in **Ingrid Kiefer** ist Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitspsychologin. Sie war 20 Jahre am Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien tätig. Seit 2007 arbeitet sie für die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES). Sie hat zahlreiche Fachpublikationen verfasst und mehrfach ausgezeichnete populäre Sachbücher, Ernährungsratgeber und Kochbücher veröffentlicht (z. B. *Schlank ohne Diät*, *Brain-Food*, *Stress-Food*).

Ao. Univ.-Prof. Dr. med. **Cem Ekmekcioglu** wurde 1965 in Wiesbaden geboren. Er studierte Medizin in Wien. Seit vielen Jahren lehrt und forscht er am physiologischen Institut der Medizinischen Universität Wien. Cem Ekmekcioglu ist verheiratet und Vater von drei Kindern. Neben zahlreichen medizinischen Fachpublikationen hat er populäre Ernährungs- und Gesundheitsratgeber geschrieben (z. B. *50 einfache Dinge, die Sie über Ernährung wissen sollten*).

Ingrid Kiefer und Cem Ekmekcioglu

Essen entscheidet: Wie Nahrungsmittel uns beeinflussen

Braumüller | ISBN 978-3-99100-067-9 | Hardcover mit Schutzumschlag

248 Seiten | € 19,90 / CHF 28,50 (empfohlener Verkaufspreis)

Erscheinungstermin: 27. Juni 2012

Kontakt

Mag. Ingrid Führer
Presse und Öffentlichkeitsarbeit
presse@braumueller.at
+43 676 8142 9897

Braumüller GmbH
ATU 64745039, FN 321586x

Gerichtsstand: Wien

Geschäftsführung
Bernhard Borovansky
Konstanze Borovansky

A-1090 Wien, Servitengasse 5
Tel. (+43 1) 319 11 59
Fax (+43 1) 310 28 05
E-Mail: office@braumueller.at
www.braumueller.at