

## **Ingrid Kiefer | Cem Ekmekcioglu. Fitness geht durch den Magen. Wie Ernährung unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit beeinflusst**

Von klein auf sind wir täglich dem Leistungsdruck ausgesetzt. Lehrer/innen, Arbeitgeber/innen, Kollegen/Kolleginnen und auch unsere Partner/innen verlangen ständig unsere volle Leistung, sowohl geistig als auch körperlich. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, sollten wir uns unbedingt auch mit unserer Ernährung auseinandersetzen.

Die tägliche Ernährung hat in jedem Lebensalter einen entscheidenden Einfluss sowohl auf die geistige als auch auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Cem Ekmekcioglu und Ingrid Kiefer stellen die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Leistungsfähigkeit dar und räumen Mythen und Märchen rund um dieses Thema aus. Als zwei Experten in den Fachbereichen Ernährung, Physiologie / Medizin und Psychologie beantworten sie, unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, alle wichtigen Fragen: Warum wird man mit der richtigen Nahrungsauswahl leistungsstärker? Welche Lebensmittel oder Nährstoffe steigern tatsächlich die körperliche Fitness? Und: Wie können wir unser geistiges Potenzial voll ausschöpfen und bis ins hohe Alter bewahren?

### **Die Autoren**

Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Cem Ekmekcioglu wurde in Wiesbaden geboren. Er studierte Medizin in Wien, lehrt und forscht am Zentrum für Public Health an der Medizinischen Universität Wien. Er ist Physiologe, Ernährungsmediziner und Autor zahlreicher medizinischer Fachpublikationen sowie populärer Ernährungs- und Gesundheitsratgeber (z. B. 50 einfache Dinge, die Sie über Ernährung wissen sollten oder Der unberührte Mensch).

Univ.-Doz.in Mag.a Dr.in Ingrid Kiefer ist Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitspsychologin. 20 Jahre am Institut für Sozialmedizin der MedUni Wien, seit 2007 bei der AGES (Österr. Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit). Sie hat zahlreiche Fachpublikationen und mehrfach ausgezeichnete populäre Sachbücher, Ernährungsratgeber und Kochbücher (z. B. Schlank ohne Diät, Brain-Food, Stress-Food) verfasst.

2012 erschien das gemeinsame Projekt Essen entscheidet bei Braumüller.

### **Veranstaltungen**

|            |           |   |
|------------|-----------|---|
| 16.11.2014 | 11.00 Uhr | Buch Wien, Messe Wien<br>A – 1020 <b>Wien</b>                     |
| 25.11.2014 | 19.00 Uhr | Buchhandlung Thalia, Mariahilferstraße 99<br>A – 1060 <b>Wien</b> |

## **Ingrid Kiefer | Cem Ekmekcioglu. Fitness geht durch den Magen Wie Ernährung unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit beeinflusst**

Braumüller | ISBN 978-3-99100-123-2 | Hardcover mit Schutzumschlag  
ca. 200 Seiten | ca. € 19,90 / ca. CHF 28,50 (empfohlener Verkaufspreis)  
Erscheinungstermin: 6. November 2014

### **Kontakt**

Mag. Ingrid Führer  
Presse und Öffentlichkeitsarbeit  
[presse@braumueller.at](mailto:presse@braumueller.at)  
+43 (0)676 8142 98 97  
+43 (0)1 319 11 59-14

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](mailto:office@braumueller.at)  
[www.braumuelller.at](http://www.braumuelller.at)