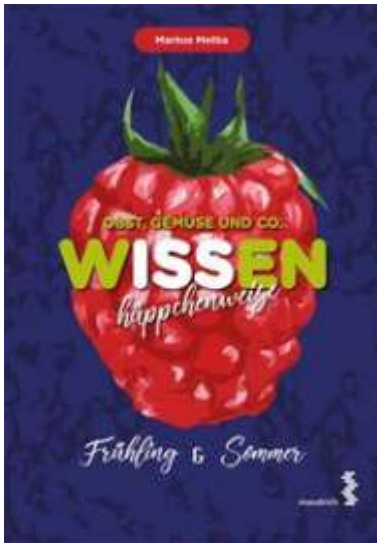


## Obst, Gemüse & Co. WISSEN häppchenweise



Neues entdecken und lernen: Lassen Sie sich durch das Buch "WISSEN häppchenweise" entführen in die spannende Welt von Obst, Gemüse und Co. Ob gesundheitliche Wirkung, Spannendes aus fremden Ländern oder historische Fakten: Hier genießen Sie häppchenweise Überraschungen. Das Buch hilft neue Aspekte in die Ernährung einfließen zu lassen und diese im Alltag ein- und umzusetzen.

Copyright: Facultas Verlag

### GEHEIMNISSE GELÜFTET

Sie erfahren nicht nur, welches Gemüse wann Saison hat, sondern auch mehr über einzigartige Tomatensorten, die Schärfegrade von Chilis oder welche außergewöhnlichen Hausmittel sich aus so manchem Obst herstellen lassen.

Wussten Sie zum Beispiel, warum Thymian ein Profi in Sachen Erkältung ist, hätten Sie die Zitrone mit der Mafia in Verbindung gebracht oder kennen Sie die frühere Verwendung von Ginseng?

Laut PURE-Studie wirken sich eine Menge von 375 bis 500 Gramm pro Tag positiv auf unsere Gesundheit aus. Mit unserer Ernährung können wir und zum einen medizinisch, pharmakologisch und präventivmedizinisch etwas Gutes tun und zum anderen einen erfolgreichen Beitrag zum Anti-Aging leisten.

Ein Buch für alle Genusshungrigen, die Spaß am Essen haben und mehr über Obst und Gemüse erfahren möchten – von A wie Aprikose bis Z wie Zucchini.

**ÜBER DEN AUTOR:** Dr. med. Markus Metka ist Oberarzt an der Abteilung für Endokrinologie und Sterilitätsbehandlung an der Medizinischen Universität Wien sowie Präsident der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft und Präsident der Österreichischen Meno- und Andropause-Gesellschaft. Er gilt als einer der führenden Pioniere auf dem Gebiet der Anti-Aging Medizin sowie der Hormonforschung und verfasste mehr als 300 wissenschaftliche Publikationen und zahlreiche populärmedizinische Bücher.

Markus Metka bei Facultas / Maudrich

ISBN: 978-3-99002-057-9

Auflage: 1. Auflage

256 Seiten

zahlreiche farbige Abbildungen

23.7 cm x 16.5 cm

Preis: 27,90 Euro

(mst)

Facultas/Maudrich (<http://www.facultas.at>)

gleich bestellen bei Amazon.de: <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3990020579/lifestyle-21>