NERVEN POWER
Genussvoll. Gelassen. Geistig fit.

Frankfurt a.M., den 12.04.2018

Pressemitteilung

Buchneuerscheinung „Gehirndoping mit Gewürzen"

Mehr Power fürs Gehirn vermittelt die Frankfurter Biologin Sabine Paul

Kann man mit Gewürzen „Gehirn-Doping" betreiben, Konzentrationstiefs, Gedächtnislücken und Stress genussvoll aushebeln? – Ja, und wie!
Schon der Duft einiger Gewürze bringt Konzentration und Merkfähigkeit blitzschnell auf Touren. Gewürze können noch mehr: die Stimmung aufhellen, Stress abbauen, dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen. Die grauen Zellen bleiben länger jung und fit. Mit speziellen Gewürzen kann sogar der Gehirnabbau bei Demenz und Alzheimer verlangsamt werden. Echtes Gehirndoping, ganz natürlich - noch ist es ein Geheimtipp. Das soll sich jetzt aber ändern! Denn am 23. April erscheint das neue Buch der Frankfurter Molekular- und Evolutionsbiologin Sabine Paul. Auf rund 200 Seiten nimmt sie die Leser/innen mit auf eine spannende Reise ins Land der Gewürze und ihrer Wirkung aufs Gehirn - und das flott, informativ und gut verständlich. Mit ihrem fachlichen Hintergrund als Biologin verrät Paul, wie Gewürze ins Gehirn gelangen und was sie bewirken. Sie stellt 12 geniale Gewürze von Bockshornklee bis Zimt vor, sieben Gewürzmischungen aus aller Welt mit aktivierender Wirkung aufs Oberstübchen und Ideen für das tägliche Gewürz-Doping, serviert mit eigenen Rezept- und Anwendungsideen. Spice up your brain!

Workshop für mehr Gehirn-Power

Am 26. April findet der Workshop „Gehirn-Doping mit Gewürzen" im italienischen Küchenstudio Valcuine in Frankfurt am Main statt. Hierbei erfahren die Teilnehmenden, welche Gewürze und Gewürzmischungen bei Konzentrationstiefs, Gedächtnislücken und Stress gezielt eingesetzt

werden können und wie einfach es ist, aromatische und gehirnstärkende Gewürzmischungen selbst herzustellen.

Weitere Infos unter: *www.nerven-power.de*

Zur Autorin

Dr. Sabine Paul, geboren 1968 in Neuwied, ist Molekular- und Evolutionsbiologin. Sie ist spezialisiert auf die Themen Evolutionäre Medizin und Ernährung, optimale Gehirnfunktionen und natürliche Stress-Resistenz. Lange Zeit war sie Führungskraft in forschenden Unternehmen und gründete 2009 das „Institut für Evolutionäre Gesundheit" in Frankfurt/Main. Als freiberufliche Beraterin, Referentin und Seminarleiterin begeistert sie Menschen und Unternehmen dafür, ihre natürlichen Ressourcen zu wecken. Die Leidenschaft der Wissenschaftsautorin ist, aktuelle Forschung praxisnah zu vermitteln.
Folgende Bücher sind von ihr erschienen: „Der Darwin-Code" (zusammen mit Dr. Thomas Junker), „PaläoPower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss" und „Das PaläoPower-Kochbuch".

Buchinfo

Gehirndoping mit Gewürzen: Das Upgrade für Konzentration, Gedächtnis, Stimmung und Stress-Resistenz von Sabine Paul, Expert Fachmedien-Verlag, erscheint am 23. April.
ISBN: 978-3-946010-12-8, 19,80 Euro

Infos und Vorbestellung: http://www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung/lchf-buecher/184/gehirndoping-mit-gewuerzen

Rezensionsexemplare erhalten Sie bei
Frau Carolin Heße
E-Mail: carolin.hesse@dvs-hg.de
Telefon: 0211/1591-159

Kontakt

IFEG Institut für Evolutionäre Gesundheit
Dr. Sabine Paul
Skylineblick 14
60438 Frankfurt
Tel: 069-860 93 894
E-Mail: s.paul@nerven-power.de
Internet:www.nerven-power.de
Pressematerial: http://www.nerven-power.de/presse-medien/pressemitteilungen/