

PRESSE-INFORMATION

Eschborn, 10. Februar 2015

Vegan essen – und trotzdem optimal versorgt

Vegane Ernährung gewinnt seit einigen Jahren an Popularität. Der Ratgeber „Vegan – aber sicher“ erklärt, welche Regeln beachtet werden sollten, damit die vegane Lebensweise ein gesundheitlicher Gewinn ist.



Sabine Brehme

Vegan - aber sicher

Mit vielen Rezepten und wertvollen Tipps für eine optimale Versorgung

Gesundheit mit der Apotheke, 2015,
Govi-Verlag Pharmazeutischer Verlag GmbH,
96 S., kartoniert, ISBN 978-3-7741-1276-6,
€ 11,90

Zum besseren Verständnis der veganen Ernährung hat die Apothekerin Dr. Sabine Brehme vorab nochmals die zentralen Elemente der tierfreien Kost zusammengestellt. Dabei gibt sie Tipps, wie Veganer mit allen Vitaminen und Spurenelementen optimal versorgt bleiben. Sie spricht dazu Ernährungsempfehlungen für jedes Alter und für die verschiedenen gesundheitlichen Situationen aus.

Eine Austauschabelle erleichtert den Weg von der Vollkosternährung zu den veganen Alternativen. Mit den enthaltenen Einsteigergerichten und den Rezepten für anspruchsvolle Genießer kann die vegane Ernährung getestet werden.

Dr. Sabine Brehme ist Fachapothekerin für Klinische Pharmazie und Gesundheitsberatung, weitergebildet in Palliativpharmazie und Naturheilkunde. Mit dem Schwerpunkt Ernährung arbeitet sie in der Zentralapotheke eines großen Klinikverbundes. Seit 20 Jahren gibt sie ihr Wissen als Dozentin weiter.

Die Ratgeber der Reihe „Gesundheit mit der Apotheke“ werden über den Buchhandel und in Apotheken zum Verkauf angeboten. 2015 sind bereits die Titel „Abnehmen ab 50“ und „Verträgt sich das?“ in überarbeiteten Auflagen erschienen.

Abdruck honorarfrei; Beleg erbeten.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Govi-Verlag Pharmazeutischer Verlag GmbH

Dorothea Nitzschke

Marketing

Apothekerhaus

Carl-Mannich-Straße 26

65760 Eschborn

Tel: 06196 / 928-249

Fax: 06196 / 928-203

E-Mail: d.nitzschke@govi.de