

Häufig gestellte Fragen

OMEGA-3

Gesünder leben

mit den essenziellen Fettsäuren



Wie ist das Buch aufgebaut?

Nach einer kurzen Einleitung zur Wichtigkeit der Omega-3-Fettsäuren und den verschiedenen Anwendungsbereichen, steigt der Autor tiefer in die Materie ein und erklärt neben den Unterschieden zwischen Fett und Fettsäuren, warum Deutschland ein Omega-3-Mangelland ist und worauf man beim Kauf von Omega-3-Produkten achten sollte.

Für wen ist das Buch geeignet?

Zwar werden in diesem Buch komplexe Zusammenhänge beleuchtet und auch auf chemische Strukturformeln eingegangen, die Hauptaussagen des Buches sind allerdings für alle Leser verständlich auf den Punkt gebracht: die richtige Ernährung und Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Gesundheit.

Welchen fachlichen Hintergrund hat der Autor?

Uwe Gröber ist Pharmazeut und zählt zu den führenden Mikronährstoffexperten in Europa. Er ist seit Jahren aktiv in der Aus- und Fortbildung von Ärzten, Apothekern und Ernährungswissenschaftlern. Zu seinen Spezialgebieten zählen die Mikronährstoffmedizin, Interaktionen zwischen Arzneimitteln und Mikronährstoffen, Ernährungs- und Präventivmedizin sowie die komplementäre Krebstherapie.