QUINTESSENCE PUBLISHING DEUTSCHLAND

| | |
|---|---|
| Edition: | 1. Auflage 2019 |
| pages: | 320 |
| Cover: | Softcover, 18,5 x 26 cm |
| ISBN: | 978-3-86867-484-2 |
| Stock No.: | 30267 |
| Published: | October 2019 |

Price 16,80 €
Subject to changes!



**Quintessenz Verlags-GmbH**

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Germany

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/deu/de


# Book information

**Authors:** Judith Finlayson

**Title:** Man ist, was die Großmutter isst

**Subtitle:** Was Sie über Ernährung, vererbbare Erfahrungen, Epigenetik und die Herkunft chronischer Erkrankungen wissen müssen

**Short text:**

**Man ist, was die Großmutter isst** stellt traditionelle Weisheiten über die Herkunft chronischer Erkrankungen regelrecht auf den Kopf. Tief verwurzelt in den Arbeiten des inzwischen verstorbenen Epidemiologen Dr. David Barker hebt das Buch spannende Forschungsergebnisse hervor, die aufzeigen, dass es bei der Vererbung um viel mehr geht als nur um die Gene, die Ihre Eltern an Sie weitergegeben haben.

Dank des recht neuen Wissenschaftszweigs der Epigenetik wissen wir nun, dass die Erfahrungen der vorherigen Generationen sich in Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden widerspiegeln können. Viele Risikofaktoren für chronische Erkrankungen – einschließlich Adipositas, Typ-2-Diabetes, hoher Blutdruck, Herzerkrankungen und Demenz – können zu den ersten 1000 Tagen Ihrer Existenz ab der Empfängnis zurückverfolgt werden. Die biologischen Wurzeln dieser Anfälligkeiten könnten sogar noch viel weiter zurückreichen: zu Umständen, die Ihre Eltern und Großeltern erlebt haben – und vielleicht noch darüber hinaus. Gleichermaßen wird Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil wiederum einen Einfluss auf Ihre Kinder und Enkelkinder haben.

Dieses Buch macht komplizierte wissenschaftliche Fakten verständlich. Es ruft nicht nur zu gesellschaftlicher sondern auch zu persönlicher Veränderung auf, denn seine klare Botschaft lautet: Indem Sie auf Ihre eigene Gesundheit achten, können Sie helfen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

**Categories:** Guide Health & Medical Science