

## Presstext

# Vegetarisch oder vegan – aber richtig!

**Vorteile und Risiken** – Ernährungswissen für Vegetarier und Veganer sowie für die medizinische Ernährungsberatung



Auch erfahrene Ärzte kommen leicht ins Schwimmen, wenn es um konkrete Fragen geht, ob vegetarisch oder gar vegan im vorliegenden Fall empfehlenswert ist. Was muss beachtet werden, was ist z. B. in der Schwangerschaft, bei Vorerkrankungen und worauf muss man aufpassen? Fragen über Fragen zu einem Thema, das inzwischen viele Millionen Menschen betrifft. Mit der Entscheidung, kein Fleisch, keinen Fisch und im Extremfall eben auch keine Milch, Eier und Käse mehr zu essen, kann es durchaus zu schwerwiegenden Problemen kommen, vor allem, wenn sie mit einer leichtfertigen Ernährungsweise

einhergeht. Dr. med. Udo Böhm und Dr. med. Irene Epple-Waigel haben alles zusammengetragen, was hier relevant erscheint, und sowohl Vorzüge als auch Risiken aus ärztlicher Sicht gründlichst durchleuchtet. Herausgekommen ist ein informatives Buch über gesunde, pflanzenbasierte Ernährungsweisen, das Laien und Fachkräfte fachgerecht informiert und mit verbreitetem Halbwissen aufräumt. Gleichmaßen bietet das Buch wertvolle Hilfe dabei, fernab verwirrender und widersprüchlicher Ernährungstrends die eigene Ernährung gesund und vollwertig zu gestalten sowie Fehler zu vermeiden.



**Dr. med. Udo Böhm** Udo Böhm war viele Jahre lang Seniorchef einer großen allgemeinmedizinischen Landpraxis mit präventivmedizinischer Abteilung, zu deren Schwerpunkten Ernährungsberatung, Gesundheitssport, Stressmanagement, Umweltmedizin und Motivations-Training zählten. Zuletzt hat er sich verstärkt der Biochemie und dem Stoffwechsel der gesunden Ernährung und ihrer korrekten Umsetzung im Alltag gewidmet. Udo Böhm ist Vegetarier, Autor zahlreicher Fachbücher und -artikel, international tätiger Referent und Entwickler von präventiven Konzepten für die Praxis.



**Dr. med. Irene Epple-Waigel** Bevor sie 1990 ihr Examen in Medizin ablegte, war Irene Epple alpine Skirennläuferin und Silbermedaillengewinnerin bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen. Als Ehefrau des ehemaligen Bundesfinanzministers Theo Waigel und Mutter eines Sohnes engagierte sie sich in Stiftungen und Projekten für die Vorbeugung von kindlichen Erkrankungen und gegen Gewalt an Kindern. Das Thema Ernährung hat sie seit der Zeit als Leistungssportlerin nie losgelassen. Als Vegetarierin aus Überzeugung liegt ihr die optimale Umsetzung dieser Ernährungsform am Herzen.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-143-1

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

220 Seiten, Klappenbroschur,

Format 15 x 21 cm

**Text** Dr. med. Irene Epple-Waigel  
und Dr. med. Udo Böhm

**Lektorat** Ulrike Schöber

**Auslieferung: September 2017**

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Medienkontakt: Tatjana Lang | Radar Musik & Unterhaltungs GmbH

E-Mail: [t.lang@radar-net.de](mailto:t.lang@radar-net.de) | Telefon: +49 234 32487-23

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**