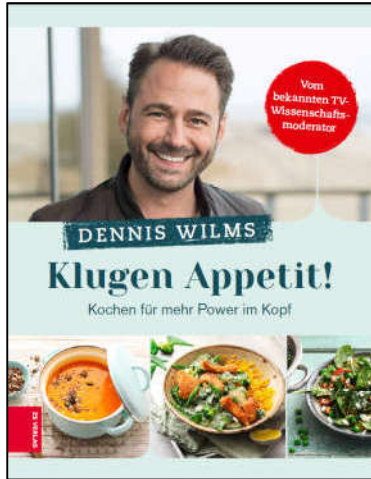


» Der Bauch ist unser zweites Gehirn «

Wissenschaftsjournalist Dennis Wilms zeigt in seinem ersten Kochbuch, wie wir mit gesunder Ernährung den Kopf fit halten und sogar Demenz vorbeugen können



Dennis Wilms
**Klugen Appetit! –
 Kochen für mehr Power im Kopf**
 176 Seiten
 € [D] 22,99 | € [A] 23,70
 ISBN 978-3-89883-813-9
 ET: 7. September 2018
ZS Verlag

In Deutschland leben derzeit rund 1,7 Millionen Menschen mit Demenz, die meisten sind von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Laut der deutschen Alzheimer Gesellschaft treten jährlich mehr als 300.000 Neuerkrankungen auf. Dennis Wilms weiß, was es bedeutet, mit diesem Schicksal konfrontiert zu sein. Seine Mutter erkrankte mit gerade mal 55 Jahren an Alzheimer. Für den TV-Moderator und Journalisten der Auslöser sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. In „**Klugen Appetit! Kochen für mehr Power im Kopf**“ liefert Dennis Wilms fundierte Informationen über das Zusammenspiel von gesunder Ernährung und dem Gehirn und präsentiert einfache und leckere Rezepte, die die Kopffitness und das Wohlbefinden steigern.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Menschen, die sich gesund und ausgewogen ernähren, seltener an einer Demenz-Erkrankung leiden. Auch unsere Konzentrationsfähigkeit oder Empfindungen wie Freude, Stress oder Aufregung sind eng mit unserem Verdauungstrakt verbunden. Wer seinem Kopf etwas Gutes tun will, sollte also zuerst dem Bauch gesunden Input liefern. Walnüsse im Frühstücks-Granola, liefern dem Körper wichtige Nährstoffe, die das Absterben von Gehirnzellen verhindern und dafür sorgen, dass Neuronen besser vernetzt werden. Frischer Fisch sollte zwei Mal pro Woche auf dem Teller landen um das Gehirn mit gesunden Omega-3-Fettsäuren zu „ölen“ und Gemüse wie Artischocken, Chicorée oder Spinat, das das Gehirn vor frühzeitigem Altern bewahrt und hilft, geistig fit zu bleiben, sollten ebenfalls fester Bestandteil auf dem Ernährungsplan sein. Neben leckeren Rezepten liefert Dennis Wilms zahlreiche Tipps und Food-Facts mit denen wir uns gesünder und glücklicher essen können.

Dennis Wilms, geboren in Kiel, ist Journalist und TV-Moderator. Nach einem Redaktionsvolontariat bei Radio Schleswig-Holstein und dem der Besuch der Akademie für Publizistik in Hamburg, erlangte er als Moderator der Sendung „Tigerenten Club“ größere Bekanntheit. Aktuell ist er in den Wissens-Sendungen „Planet Wissen“, „[W] wie Wissen“ und „Odysso“ in den Dritten Programmen und im Ersten zu sehen. Dort nimmt er als Moderator auch regelmäßig das Thema Ernährung unter die Lupe. In der Kochshow „Polettos Kochschule“ stand Wilms zudem an der Seite von Starköchin Cornelia Poletto selbst am Herd.

