

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **EAT SMARTER Heft 6/2020**

*Hamburg, 28. Oktober 2020* | **EAT SMARTER Heft 6/2020 ab jetzt im Handel – mit großem Immunsystem-Special und neuer Rubrik mit Dr. Riedl**

Die 196 Seiten dicke Weihnachtsausgabe 6/2020 des Food-Magazins EAT SMARTER ist ab heute überall im Handel erhältlich. Das aktuelle Heft hat zwei Highlights in petto: Auf rund 20 Seiten erfahren Sie alles, was Sie über die körpereigenen Abwehrkräfte wissen sollten und wie Sie sich insbesondere zur kalten Jahreszeit gegen Corona- und Grippeinfektionen schützen können – inklusive Ratschlägen von fünf renommierten Experten verschiedener Fachbereiche sowie immunstärkenden Rezepten der Ernährungs-Docs aus dem NDR.

Aber die Macher des Food-Magazins haben noch ein weiteres Ass im Ärmel: Gemeinsam mit Ernährungs-Doktor Matthias Riedl erscheint ab sofort eine neue Rubrik im Heft, die sich dem Kampf gegen Krankheiten mithilfe gesunden Essens widmet. Im großen Auftakt stellt der erfahrene Mediziner seine Grundregeln für die artgerechte Ernährung vor und verrät, warum es nie zu spät ist, damit anzufangen.

EAT SMARTER steht mit jeder Ausgabe für eine frische, saisonale und vitalstoffreiche Küche – da werden auch im Winter keine Kompromisse gemacht. So finden sich in den Gesundheitsbooster-Rezepten jede Menge smarte i-Tüpfelchen, etwa Nüsse, Sprossen und Kräuter. Die Kreationen unserer zehn Starköche, darunter Alexander Herrmann und Cornelia Poletto, stecken diesmal voller herrlicher Gewürze, die nicht nur mit ihrem Aroma, sondern auch mit gesundheitsfördernden Wirkungen glänzen. Bei easy-peasy Pfannengerichten, Herzhaftem mit Käse, cleveren Ideen mit Schokolade aus der smarten Kochschule und Festlichem aus dem Wald ist garantiert für jeden das Richtige dabei. Feine Plätzchen, Lebkuchen und Stollen setzen dem bunten Rezeptpaket die Krone auf und sorgen für unbeschwerten Naschgenuss.

Gern steht das kompetente EAT SMARTER-Redaktionsteam aus Ökotrophologen und Ernährungsexperten Ihnen für Interviews, Rezepte und Informationen als Grundlage zu Beiträgen zum aktuellen Schwerpunkt Immunsystem, aber auch rund um alle weiteren Themen zu gesunder Ernährung sowie einem smarten Lebensstil auch unentgeltlich zur Verfügung.

Die Ausgabe 6/2020 der EAT SMARTER ist ab sofort zum Preis von 4,90 Euro im Zeitschriftenhandel und online unter <https://shop.primaneo.de/eatsmarter/> erhältlich.

## Über EAT SMARTER

EAT SMARTER klärt auf eine sehr populäre Art über moderne Ernährung auf und zeigt den Leserinnen und Lesern, wie sie bewusster leben können, ohne auf Genuss zu verzichten. Im Internet finden sich zudem über 100.000 tolle Rezepte und interessante Ernährungs-News unter: [www.EatSmarter.de](http://www.EatSmarter.de). Täglich inspiriert EAT SMARTER auch die User auf den Social-Media-Kanälen mit einer Gesamt-Community von über 1,5 Millionen Fans – insbesondere auf Instagram, Pinterest und Facebook. Darüber hinaus bietet die zweimonatlich erscheinende EAT SMARTER-Zeitschrift spannende Neuigkeiten, Tipps und Rezepte zu den Themen Ernährung, Gesundheit, Reisen, Sport und Fitness.

Hamburg, im Oktober 2020

### **Kontakt für weitere Informationen:**

**Helena Jacoby** (Redaktionsleitung) | EAT SMARTER GmbH & Co. KG

Tel. 040 / 228 606 9 - 76 | Mail: [helena@eatsmarter.de](mailto:helena@eatsmarter.de)

**Anna-Maria Elmers** (Redaktionsleitung) | EAT SMARTER GmbH & Co. KG

Tel. 040 / 228 606 9 - 86 | Mail: [anna@eatsmarter.de](mailto:anna@eatsmarter.de)