

## PRESSEMITTEILUNG

### EAT SMARTER Heft 2/2022

Hamburg, 23. Februar 2022 | **EAT SMARTER Heft 2/2022 ab jetzt im Handel – mit den 20 größten Ernährungsfehlern, die fast jeder begeht**

Die brandneue Ausgabe 2/2022 des Food-Magazins EAT SMARTER läutet auf insgesamt 196 prall gefüllten Seiten den kulinarischen Frühling ein und richtet den Fokus dabei neben **77 Fettkiller-Rezepten** auf gleich zwei spannende Highlight-Themen: „**Die größten Ernährungsfehler**“ sowie „**Bye-bye krankmachendes Bauchfett**“!

91 Prozent der Deutschen ist laut BMEL Ernährungsreport 2021 gesundes Essen wichtig. Der Wille ist also da, aber auch das Wissen? Fehler Nummer Eins: **Wir essen nicht genug Gemüse**. Stattdessen steht mitunter sehr fruchtzuckerhaltiges Obst hoch im Kurs. Das bemängelt auch Ernährungswissenschaftlerin **Dr. Alexa Iwan** und gibt darum zehn Tipps für mehr knackiges Gemüse auf dem Teller – denn 400 Gramm sollten es am Tag idealerweise sein. Außerdem sind **Prof. Dr. Ingo Froböse, Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann und Dr. Kathrin Vergin** mit ihrer Expertise rund um die **20 größten Ernährungsfehler** mit dabei. Daneben schenken die Blattmacher dem **Risikofaktor Bauchfett** ihre Aufmerksamkeit. Hätten Sie zum Beispiel gedacht, dass ein wöchentlicher Hafertag helfen kann? Was genau hinter diesem Geheimtipp steckt und vieles mehr verrät **Ernährungs-Doc Silja Schäfer**.

Mit jeder Ausgabe steht EAT SMARTER für eine frische, saisonale und vitalstoffreiche Küche – ganz egal zu welcher Jahreszeit und welches Gesundheitsziel Sie gerade verfolgen. Passend zum Anti-Bauchfett-Special hat die Rezeptredaktion in Ausgabe 2/2022 die **besten Fatburner-Ideen** zusammengestellt. Darüber hinaus gibt es **unkomplizierte Alltagsgerichte von den Starköchen**, darunter dieses Mal **Alexander Herrmann, Steffen Henssler und Christian Rach**, Klassiker der **deutschen Heimatküche** smart interpretiert, aromatische **Grüße aus Fernost** sowie bunte **Leckereien für den Osterbrunch**. In der neuen **5-Zutaten-Küche** dreht sich alles um eine **basenreiche Detox-Ernährung** und es gibt zudem noch **Feines mit Milchalternativen**, von süß bis herzhaft.

Apropos Milchalternativen: Die EAT SMARTER-Redaktion hat unzählige **Pflanzendrinks aus dem Supermarktregal getestet** und stellt ihre 15 eindeutigen Favoriten vor.

Gern steht das kompetente **Redaktionsteam aus Ökotrophologen, Ernährungsexperten und Köchen** Ihnen für Interviews, Rezepte und Informationen zu den genannten Top-Themen, aber auch für alle weiteren Bereiche rund um eine gesunde Ernährung sowie einen rundum smarten Lebensstil auch unentgeltlich zur Verfügung.

Die Ausgabe 2/2022 der EAT SMARTER ist ab sofort zum Preis von 4,90 Euro überall 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 80.000 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 1,8 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, Sport, Fitness und Reisen.

*Hamburg, im Februar 2022*

### **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)