

Zürich, 4. September 2024 | Medienmitteilung

Neue Zeitschrift «gesund & smart» mit 31 Brainfood-Rezepten für eine gute Hirnleistung

Nebst körperlicher Aktivität ist es insbesondere die Ernährung, die unsere Hirnleistung positiv beeinflussen kann. Mit welchen Nahrungsmitteln wir im Kopf fit bleiben und wie diese ganz einfach zubereitet werden können, zeigen die Felix Platter-Stiftung und Betty Bossi im neuen Magazin «gesund & smart», das ab sofort kostenlos erhältlich ist.

Die persönliche Ernährung kann sich positiv auf die Alterungsprozesse im Gehirn auswirken. Die Erforschung des Zusammenhangs zwischen geistiger Fitness und Ernährung ist einer der Schwerpunkte der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER.

«Die wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich kognitive Fitness und Ernährung machen wir nun mit diesem Rezeptheft für den praktischen Alltag nutzbar», erklärt Prof. Dr. Reto W. Kressig, Ärztlicher Direktor der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER und Stiftungsrat der Felix Platter-Stiftung. Nach dem grossen Erfolg der Zeitschrift «gesund & stark», die auf die Muskelgesundheit fokussiert, konzentriert sich die zweite Ausgabe «gesund & smart» nun auf die geistige Fitness.

Die vorgeschlagenen Menüs von Betty Bossi enthalten dabei genau jene Nährstoffe, die explizit für eine optimale geistige, aber auch körperliche Fitness sorgen. Nebst der Rezeptsammlung bietet das Heft viel Wissenswertes: Welche grünen Denkhelfer im Menüplan bereitstehen oder in welchen Lebensmitteln die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe vorhanden sind. Und vor allem, wie Brainfood sinnvoll und einfach in den eigenen Alltag integriert werden kann.

Das Rezeptheft enthält 31 Rezepte für Frühstück, Snacks, Salate und Hauptgerichte.

Bezugsquellen für die Rezeptzeitschrift «gesund & smart»

Die Rezeptzeitschrift wird kostenlos von SWICA, Alzheimer Schweiz, Felix Platter Stiftung für Forschung und Innovation und der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER vertrieben.

Weitere Informationen, Bezug sowie Downloadlink für die digitale Version der Rezeptzeitschrift und die Titelseite (d/f) www.felixplatter-stiftung.ch

Medienkontakte

Beatrice Hofmann, Leiterin Marketing und Kommunikation Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER, Tel. +41 61 326 41 66,
beatrice.hofmann@felixplatter.ch

Viviane Bühr, Leiterin Unternehmenskommunikation Betty Bossi
Tel. +41 44 209 19 73, kommunikation@bettybossi.ch

Über die Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation

Ziel der Felix Platter-Stiftung ist, Beiträge zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit von betagten Menschen zu leisten, die Folgen des Alterungsprozesses abzumildern sowie die Öffentlichkeit einfach und verständlich über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in der Altersmedizin zu informieren. www.felixplatter-stiftung.ch

Betty Bossi – der einfachste Weg zum Genuss

Betty Bossi ist das führende Schweizer Kulinarik-Unternehmen. Seit 1956 begleitet die fiktive Köchin und Kultfigur Betty Bossi alle auf dem einfachsten Weg zum Genuss - mit einfachen und gelingsicheren Rezepten, cleveren Küchenhelfern und innovativen Food-Produkten. www.bettybossi.ch