

## Pressegespräch

### Was Dauerstress unserer Gesundheit antut **Das Rushing Woman Syndrom**

**Termin: Freitag, 28. April 2017, 11.00 bis 13.00 Uhr**

**Ort: Sturmfreie Bude Karoiviertel**

**Anschrift: Flora-Neumann-Str. 6, 20357 Hamburg**

## Inhalt Pressemappe

### Programm

**Presstext** zum Buch „Rushing Woman Syndrom“

**Presstext** zum Thema „Sexual- und Stresshormone im Wechselspiel“

**Presstext** zum Thema „Stress beeinflusst die Verdauung“

**Presstext** zum Buch „Stoffwechsel-Geheimnis. 9 magische Bausteine zum schlank werden & bleiben“

**Presstext** zum Buch „Stoffwechsel-Kick. Power-Rezepte zum Abnehmen“

**Lebenslauf** Dr. Libby Weaver

**Bestellformular** Rezensionsexemplare, Cover und Porträtfoto

*Falls Sie das Material in digitaler Form wünschen, schicken wir Ihnen gerne ein PDF per E-Mail. Bitte kontaktieren Sie uns unter: [corinna.spirgat@thieme.de](mailto:corinna.spirgat@thieme.de).*

### **Pressekontakt für Rückfragen:**

Carola Schindler | Bettina Ziegler

Thieme Kommunikation

TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe

Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart

E-Mail: [carola.schindler@thieme.de](mailto:carola.schindler@thieme.de) | [bettina.ziegler@thieme.de](mailto:bettina.ziegler@thieme.de)

Tel.: 0711 8931-488 | -319

## **Programm**

### **Begrüßung**

#### **Zweisprachig moderiertes Gespräch mit Dr. Libby Weaver**

*Dr. Libby Weaver ist Ernährungswissenschaftlerin und Biochemikerin. In Australien ist sie als renommierte Ernährungsspezialistin bekannt. Ihre Bücher sind dort regelmäßig in den Bestseller-Listen vertreten. Im TRIAS Verlag sind bereits ihre Titel „Stoffwechsel-Geheimnis“ und „Stoffwechsel-Kick“ erschienen.*

*Weitere Informationen finden Sie unter: [www.drlibby.com](http://www.drlibby.com)*

Dauerstress hat Einfluss auf zahlreiche Organe, auf Stoffwechselprozesse, die Verdauung, auf das Nervensystem, die Emotionen und auf den Hormonhaushalt. Die Auswirkungen, die Dr. Libby unter dem von ihr geprägten Begriff des „Rushing Woman Syndrom“ zusammenfasst, sind unter anderem Fruchtbarkeitsstörungen, Übergewicht oder das Prämenstruelle Syndrom PMS. Im Gespräch mit Moderatorin Nicola Hemshorn erklärt Dr. Libby, welche gesundheits-schädigenden biochemischen und hormonellen Prozesse Dauerstress im weiblichen Körper auslöst und wie „frau“ dem entgegenwirken kann.

#### **Moderation: Nicola Hemshorn**

*Nicola Hemshorn bietet systemisches Coaching und Seminare zu Themen wie Resilienz, Potential- und Persönlichkeitsentwicklung an. Daneben hält sie Vorträge zu diesen Themen und moderiert Veranstaltungen und Gesprächsrunden auf Deutsch und Englisch. Nicola Hemshorn lebt in Hamburg. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.hemshorn.com](http://www.hemshorn.com)*

#### **Diskussion und Fragen an Dr. Libby Weaver**

#### **Anschließend Imbiss und Möglichkeit zum persönlichen Gespräch**

*(Bei Bedarf steht Ihnen Frau Hemshorn gerne als Übersetzerin auch für anschließende Interviews zur Verfügung.)*

**Dauerstress macht krank  
Das Rushing Woman Syndrom**

**Stuttgart, April 2017 – Die Kinder zur Schule bringen, rechtzeitig zum Meeting im Büro sein, bloß nicht den Arzttermin vergessen und abends die beste Freundin treffen – viele Frauen hetzen von einem Termin zum nächsten. Die Biochemikerin Dr. Libby Weaver, Bestseller-Autorin aus Australien, hat erforscht, warum Frauen heute mehr denn je in Eile sind und welche gesundheitlichen Folgen das für sie hat. Sie hat dafür den Begriff des „Rushing Woman Syndrom“ geprägt. In ihrem gleichnamigen TRIAS Ratgeber erklärt sie, wie sich der Dauerlauf im Hamster- rad auf das Seelenleben auswirkt, welche gesundheits- schädigenden biochemischen und hormonellen Prozesse er im Körper auslöst und wie „frau“ dem entgegenwirken kann.**



Dr. Libby Weaver  
**Das Rushing Woman Syndrom**  
**Was Dauerstress unserer Gesundheit antut**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2017  
 ISBN Buch: 9783432104331  
 ISBN EPUB: 9783432104355  
 Buch EUR [D] 19,99 EUR [A] 20,60  
 EPUB EUR [D] 15,99 EUR [A] 15,99

Permanenten Dauerstress erleben viele Frauen tagtäglich. Doch welcher großen Schaden diese Form von Stress auch auf körperlicher Ebene gerade bei Frauen anrichtet, ist weitgehend unbekannt. „Das Gefühl, ständig in Eile zu sein, schadet der Gesundheit der Frau massiv und auf nie dagewesene Weise“, weiß Dr. Libby Weaver, die in Australien auch als „Dr. Libby“ bekannt ist. Dauerstress hat Einfluss auf zahlreiche Organe, auf Stoffwechselprozesse, die Verdauung, auf das Nervensystem, die Emotionen und auf den Hormonhaushalt. Die Auswirkungen, die Dr. Libby unter dem von ihr geprägten Begriff des „Rushing Woman Syndrom“ zusammenfasst, sind unter anderem Fruchtbarkeitsstörungen, Übergewicht oder das Prämenstruelle Syndrom PMS.

In ihrem Ratgeber erfahren Frauen, wie eng gesundheitliche Störungen mit dem verknüpft sind, was sie sich täglich auflasten. „Die gute Nachricht: Es gibt zahlreiche Wege, das Problem zu lösen. Der erste Schritt ist, die Hintergründe zu verstehen, festgefahrene Einstellungen und Verhaltensmuster zu reflektieren und individuelle Lösungsstrategien zu entwickeln“, so Libby. „Unser Wunsch, besser auf uns zu achten, erscheint uns mitunter wie ein unerreichbarer Traum. Doch jedes noch so verknottete Knäuel hat zwei Enden. Suchen Sie eines davon“, fordert Libby ihre Leser auf.

#### **Wissenswertes: Stress beeinflusst die Verdauung**

Stress kann zu Blähungen, Verdauungsproblemen oder Reizdarmsymptomen führen. Denn unter Stress schüttet der Körper Adrenalin aus. Der Körper leitet das Blut in Arme und Beine und nicht zum Verdauungstrakt, um uns auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. „Das, was in diesem Stadium im Verdauungssystem ankommt, kann nicht angemessen verdaut werden. Denn Essen wäre jetzt aus körperlicher Sicht reine Ablenkung, weil es aktuell wichtiger ist, einer ‚Bedrohung‘ zu entgehen, als die nächste Mahlzeit sicherzustellen“, erklärt Dr. Libby die Vorgänge im Körper.

#### **Die Autorin**

Dr. Libby Weaver ist Ernährungswissenschaftlerin und Biochemikerin. In Australien ist sie als renommierte Ernährungsspezialistin bekannt. Ihre Bücher sind dort regelmäßig in den Bestseller-Listen vertreten. Im TRIAS Verlag sind bereits „Das Stoffwechsel-Geheimnis“ und der „Stoffwechsel-Kick“ erschienen. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.drlibby.com](http://www.drlibby.com)

#### **Pressekontakt für Rückfragen:**

Carola Schindler | Bettina Ziegler  
 Thieme Kommunikation  
 TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe  
 Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart  
 E-Mail: [carola.schindler@thieme.de](mailto:carola.schindler@thieme.de) | [bettina.ziegler@thieme.de](mailto:bettina.ziegler@thieme.de)  
 Tel.: 0711 8931-488 | -319  
[www.thieme.de/presse](http://www.thieme.de/presse) |  
[www.facebook.com/georgthiemeverlag](https://www.facebook.com/georgthiemeverlag) |  
[www.twitter.com/ThiemeMed](https://www.twitter.com/ThiemeMed)

## **Das Rushing Woman Syndrom Sexual- und Stresshormone im Wechselspiel**

**Stuttgart, April 2017 – Weibliche Sexual- und Stresshormone stehen in engem Zusammenhang: Sind sie nicht im Gleichgewicht, hat das Folgen für Körper und Psyche. Die Biochemikerin Dr. Libby Weaver, Bestseller-Autorin aus Australien, hat erforscht, warum Frauen heute mehr denn je unter Dauerstress leiden und welche gesundheitlichen Auswirkungen das hat. Sie hat dafür den Begriff des „Rushing Woman Syndrom“ geprägt.**

„Ein Ungleichgewicht der Sexualhormone führt leicht dazu, dass Frauen sich überfordert fühlen und nicht wissen, wo ihnen der Kopf steht“, erklärt Dr. Libby Weaver, die in Australien auch als „Dr. Libby“ bekannt ist. In der ersten Zyklushälfte dominiert im weiblichen Körper das Sexualhormon Östrogen, das die Neubildung der Gebärmutter Schleimhaut anregt und dafür sorgt, dass für den Fall einer Empfängnis ausreichend Fettreserven vorhanden sind. In der zweiten Zyklushälfte vom Eisprung bis zur Blutung ist Progesteron das vorherrschende Hormon. Es dient dazu, die Gebärmutter Schleimhaut für eine mögliche Schwangerschaft zu erhalten. Zusätzlich wirkt es aber auch Depressionen und Ängsten entgegen und ist unerlässlich für das klare Denken.

Progesteron wird in der Nebenniere gebildet. Stehen Frauen unter Dauerstress, werden hier aber auch vermehrt Stresshormone ausgeschüttet, die dem Körper Lebensgefahr und Nahrungsmittelknappheit suggerieren. Progesteron ist aus Sicht des Körpers mit Fruchtbarkeit assoziiert. „Wenn der Körper nun aber glaubt, dass wir in Lebensgefahr schweben und es sowieso nichts mehr zu essen gibt, wäre eine Schwangerschaft das Letzte, was eine Frau gebrauchen kann. Folglich stellt der Körper die Produktion von Progesteron ein“, erklärt Libby. Übrig bleiben dann die Hormone Östrogen und Cortisol, die die Fettspeicherung und die anhaltende Stressreaktion begünstigen. „Diese erhebliche Veränderung der weiblichen Körperchemie stellt einen massiven Angriff auf das

körperliche und seelische Wohlbefinden dar. Sie spielt eine große Rolle bei der Entstehung von Dauerstress und führt bei vielen Frauen auch zur Wahrnehmung, immer schneller immer mehr leisten zu müssen“, ist Libby überzeugt.



Dr. Libby Weaver  
**Das Rushing Woman Syndrom**  
**Was Dauerstress unserer Gesundheit antut**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2017  
 ISBN Buch: 9783432104331  
 ISBN EPUB: 9783432104355  
 Buch EUR [D] 19,99 EUR [A] 20,60  
 EPUB EUR [D] 15,99 EUR [A] 15,99

In „Rushing Woman Syndrom“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2017) zeigt Dr. Libby, welch großen Schaden Dauerstress auch auf körperlicher Ebene gerade bei Frauen anrichtet. „Das Gefühl, ständig in Eile zu sein, schadet der Gesundheit der Frau massiv und auf nie dagewesene Weise“, weiß Dr. Libby. Dauerstress hat Einfluss auf zahlreiche Organe, auf Stoffwechselprozesse, die Verdauung, auf das Nervensystem, die Emotionen und den Hormonhaushalt. Die Auswirkungen, die Dr. Libby unter dem von ihr geprägten Begriff des „Rushing Woman Syndrom“ zusammenfasst, sind unter anderem Fruchtbarkeitsstörungen, Übergewicht sowie das Prämenstruelle Syndrom PMS.

#### Die Autorin

Dr. Libby Weaver ist Ernährungswissenschaftlerin und Biochemikerin. In Australien ist sie als renommierte Ernährungsspezialistin bekannt. Ihre Bücher sind dort regelmäßig in den Bestseller-Listen vertreten. Im TRIAS Verlag sind bereits „Das Stoffwechsel-Geheimnis“ und der „Stoffwechsel-Kick“ erschienen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.drlibby.com](http://www.drlibby.com)

#### Pressekontakt für Rückfragen:

Carola Schindler | Bettina Ziegler  
 Thieme Kommunikation  
 TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe  
 Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart  
 E-Mail: [carola.schindler@thieme.de](mailto:carola.schindler@thieme.de) | [bettina.ziegler@thieme.de](mailto:bettina.ziegler@thieme.de)  
 Tel.: 0711 8931-488 | -319  
[www.thieme.de/presse](http://www.thieme.de/presse) |  
[www.facebook.com/georgthiemeverlag](https://www.facebook.com/georgthiemeverlag) |  
[www.twitter.com/ThiemeMed](https://www.twitter.com/ThiemeMed)

## Das Rushing Woman Syndrom Stress beeinflusst die Verdauung

**Stuttgart, April 2017 – Stress kann unter anderem zu Verdauungsproblemen wie Blähungen und zu Reizdarmsymptomen führen. Die Biochemikerin Dr. Libby Weaver, Bestseller-Autorin aus Australien, hat diesen Einfluss erforscht. Sie möchte vor allem Frauen zeigen, wie eng gesundheitliche Störungen mit dem verknüpft sind, was sie sich täglich auflasten. Die Auswirkungen, die Dauerstress auf die weibliche Gesundheit hat, fasst sie unter dem Begriff des „Rushing Woman Syndrom“ zusammen.**

„Wussten Sie, dass die körpereigene Serotoninproduktion zu 80 Prozent im Darm abläuft? Serotonin zählt zu den wichtigsten Hormonen, die Glück, Zufriedenheit und Gelassenheit hervorrufen. Damit kann eine Darmstörung erheblich aufs Gemüt schlagen“, erklärt Dr. Weaver, die in Australien als „Dr. Libby“ bekannt ist.

Eile, Stress und Zeitdruck haben starken Einfluss auf den Darm. Denn unter Stress schüttet der Körper Adrenalin aus. Die Folge: Um uns auf Kampf oder Flucht vorzubereiten, leitet der Körper das Blut in Arme und Beine – und nicht zum Verdauungstrakt. „Die Speisen, die dann im Verdauungssystem ankommen, können nicht angemessen verdaut werden. Schließlich ist Essen in diesem Stadium aus körpereigener Sicht reine Zeitverschwendung, weil es aktuell wichtiger ist, einer ‚Bedrohung‘ zu entgehen, als die nächste Mahlzeit sicherzustellen“, erklärt Dr. Libby die Vorgänge im Körper. So führt Stress zu Verdauungsproblemen wie Blähungen oder zu Reizdarmsymptomen.



Dr. Libby Weaver  
**Das Rushing Woman Syndrom**  
**Was Dauerstress unserer Gesundheit antut**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2017  
 ISBN Buch: 9783432104331  
 ISBN EPUB: 9783432104355  
 Buch EUR [D] 19,99 EUR [A] 20,60  
 EPUB EUR [D] 15,99 EUR [A] 15,99

In „Rushing Woman Syndrom“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2017) zeigt Dr. Libby, welch großen Schaden Dauerstress auch auf körperlicher Ebene gerade bei Frauen anrichtet. „Das Gefühl, ständig in Eile zu sein, schadet der Gesundheit der Frau massiv und auf nie dagewesene Weise“, weiß Dr. Libby. Dauerstress hat Einfluss auf zahlreiche Organe, auf Stoffwechselprozesse, die Verdauung, auf das Nervensystem, die Emotionen und den Hormonhaushalt. Die Auswirkungen, die Dr. Libby unter dem von ihr geprägten Begriff des „Rushing Woman Syndrom“ zusammenfasst, sind unter anderem Fruchtbarkeitsstörungen, Übergewicht und das Prämenstruelle Syndrom PMS.

#### **Die Autorin**

Dr. Libby Weaver ist Ernährungswissenschaftlerin und Biochemikerin. In Australien ist sie als renommierte Ernährungsspezialistin bekannt. Ihre Bücher sind dort regelmäßig in den Bestseller-Listen vertreten. Im TRIAS Verlag sind bereits „Das Stoffwechsel-Geheimnis“ und der „Stoffwechsel-Kick“ erschienen. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.drlibby.com](http://www.drlibby.com)

#### **Pressekontakt für Rückfragen:**

Carola Schindler | Bettina Ziegler  
 Thieme Kommunikation  
 TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe  
 Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart  
 E-Mail: [carola.schindler@thieme.de](mailto:carola.schindler@thieme.de) | [bettina.ziegler@thieme.de](mailto:bettina.ziegler@thieme.de)  
 Tel.: 0711 8931-488 | -319  
[www.thieme.de/presse](http://www.thieme.de/presse) |  
[www.facebook.com/georgthiemeverlag](https://www.facebook.com/georgthiemeverlag) |  
[www.twitter.com/ThiemeMed](https://www.twitter.com/ThiemeMed)



## Schlank werden, schlank bleiben Das Geheimnis des Stoffwechsels

**Stuttgart, April 2017 – Viele, die abnehmen möchten, haben das Gefühl, dass herkömmliche Diäten keinen dauerhaften Erfolg bringen und dass irgendwie „mehr“ hinter ihrer Gewichtsproblematik stecken müsse. Dr. Libby Weaver erklärt in ihrem Buch „Stoffwechsel-Geheimnis“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016), warum zum Abnehmen mehr als eine negative Energiebilanz gehört und was genau in unserem Körper passieren muss, damit das Körperfett spürbar schmilzt. Sie stellt neun Faktoren vor, die den Stoffwechsel aktivieren und dauerhaft schlank machen.**



Dr. Libby Weaver  
**Stoffwechsel-Geheimnis**  
**9 magische Bausteine**  
**zum schlank werden & bleiben**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016  
 ISBN Buch: 978-3-432-10021-0  
 ISBN E-PUB: 978-3-432-10019-7  
 Buch: EUR [D] 19,99 | EUR [A] 20,60  
 E-PUB: EUR 19,99  
 Erscheinungstermin: 13. Januar 2016

„Den meisten von uns wurde eingeimpft, Gewicht sei allein eine Frage der Energiebilanz – also des Verhältnisses von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch. Viele machen vom Kalorienstandpunkt her gesehen alles richtig und treiben auch regelmäßig Sport, aber trotzdem scheint sich ihr Körper nicht zu verändern“, so Dr. Libby, wie die Ernährungsexpertin in ihrer Heimat Australien genannt wird. Das liegt häufig daran, dass die körpereigene „Verbrennungsmaschine“, der Stoffwechsel, nicht optimal arbeitet. Neben den Kalorien gibt es weitere Faktoren, die, so Dr. Libby, einen entscheidenden Einfluss auf den Stoffwechsel und damit auf Gewicht und Wohlbefinden haben – das sind Stress- und Geschlechtshormone, unser Nervensystem, die Darmflora, die Leber und die Schilddrüse, unsere Gefühle und der Botenstoff Insulin.

„Wenn Sie die biochemischen Mechanismen des Organismus sowie die emotionalen Triebkräfte in Ihrem Leben erforschen, werden Sie verstehen, was Ihren Körper bislang dicker oder dünner hat werden lassen“, erklärt Dr. Libby. Die Menge und das Verhältnis der Geschlechtshormone sind zum Beispiel für den Stoffwechsel mitentscheidend. Ein aus dem Gleichgewicht geratener Hormonhaushalt kann zu Wassereinlagerungen und übermäßiger Fettsammlung führen. „Dank des Verständnisses der Zusammenhänge und der praktischen Hilfen, die ich Ihnen anbieten kann, werden Sie Ihr persönliches Rezept finden und damit mehr lösen als nur Ihr persönliches Stoffwechsel-Geheimnis“, so Dr. Libby.

#### **Wissenswertes: Stress macht dick**

Wenn wir im Dauerstress sind, schüttet unser Körper das Hormon Cortisol aus. In der frühen Menschheitsgeschichte gab es nur einen Auslöser für Dauerstress: Nahrungsmittelknappheit. Cortisol signalisiert deshalb auch heute noch den Körperzellen: Es gibt zu wenig Nahrung. Der Körper reagiert darauf mit der Verlangsamung des Stoffwechsels. „Wenn Sie dann weiterhin so leben wie zuvor, werden Ihre Kleider mit der Zeit allmählich enger. Es spielt keine Rolle, wie ausgewogen und vernünftig Sie essen. Das Cortisolproblem muss gelöst werden. Wir müssen den Stress an der Wurzel packen und entweder die Situation ändern, die ihn verursacht, oder den Umgang damit“, erklärt Dr. Libby.

#### **Die Autorin**

Dr. Libby Weaver ist Ernährungswissenschaftlerin und Biochemikerin. In Australien ist sie als renommierte Ernährungsspezialistin bekannt. Ihre Bücher sind dort regelmäßig in den Bestseller-Listen vertreten. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.drlibby.com](http://www.drlibby.com)

#### **Pressekontakt für Rückfragen:**

Carola Schindler | Bettina Ziegler  
 Thieme Kommunikation  
 TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe  
 Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart  
 E-Mail: [carola.schindler@thieme.de](mailto:carola.schindler@thieme.de) | [bettina.ziegler@thieme.de](mailto:bettina.ziegler@thieme.de)  
 Tel.: 0711 8931-488 | -319  
[www.thieme.de/presse](http://www.thieme.de/presse) |  
[www.facebook.com/georgthiemeverlag](https://www.facebook.com/georgthiemeverlag) |  
[www.twitter.com/ThiemeMed](https://www.twitter.com/ThiemeMed)

## Rezepte zum Abnehmen Der Stoffwechsel-Kick

**Stuttgart, April 2017 – Wer abnehmen möchte, muss nicht nur auf seine Energiebilanz und genügend Bewegung achten. Ebenso wichtig ist es, für einen gut funktionierenden Stoffwechsel zu sorgen. Dr. Libby Weaver stellt in ihrem Kochbuch „Stoffwechsel-Kick“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016) abwechslungsreiche Rezepte vor, die den Stoffwechsel ankurbeln und damit für mehr Wohlbefinden und eine schlanke Linie sorgen.**



Dr. Libby Weaver  
**Stoffwechsel-Kick**  
**Power-Rezepte zum Abnehmen**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016  
 ISBN Buch: 978-3-432-10018-0  
 ISBN E-PUB: 978-3-432-10016-6  
 Buch: EUR [D] 19,99 | EUR [A] 20,60  
 E-PUB: EUR 19,99  
 Erscheinungstermin: 13. Januar 2016

„Es soll ein Kochbuch für jeden sein, der seine Ernährung verbessern will. Es soll um gutes, unverfälschtes Essen gehen, wie es wirklich jeder zubereiten kann“, erklärt die Autorin.

Die Stoffwechsel-Ernährung nach Dr. Libby, wie die Ernährungsexpertin in ihrer Heimat Australien genannt wird, ist natürlich, vitalstoffreich und vorwiegend pflanzlich. Beeren-Mandel-Quinoa-Porridge zum Frühstück, Salatwrap mit Hummus und Sprossensalat zum Mittagessen, Pad-Thai-Huhn zum Abendessen oder Schoko-Orangen-Tarte als Dessert – die Rezepte sind milchfrei, enthalten keinen raffinierten Zucker und sind größtenteils glutenfrei. Superfoods bilden die Basis vieler Rezepte, also Lebensmittel, die viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten und denen man deshalb nachsagt, besonders fit zu machen und gesundheitsfördernd zu wirken. Die Rezepte sind überwiegend vegetarisch und vegan,

bieten jedoch auch reichlich Anregungen dazu, welche tierischen Produkte gut zu den Gerichten passen.

„Es ist ganz einfach: Essen Sie das, was Sie gut ernährt, und nutzen Sie die Rezepte so, wie Sie es für richtig halten – ob mit oder ohne Fleisch und Fisch“, rät Dr. Libby.

### **Wissenswertes: Die Leber**

Dr. Libby bezeichnet die Leber als Zentrum des Stoffwechsels. „Hier werden alle Substanzen von außen, wie zum Beispiel Medikamente, Pflanzenschutzmittel oder Alkohol, sowie körpereigene Stoffe wie Cholesterin umgebaut“, erklärt sie. Wenn die Entgiftungsprozesse nicht richtig funktionieren, kann das zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen. „Die Leber hilft Ihnen dabei, Schädliches aus dem Körper zu beseitigen. Helfen Sie also Ihrer Leber mit speziellen Nährstoffen wie Vitamin C und Eisen sowie guten, antioxidanzienreichen Lebensmitteln wie Knoblauch und Kohl“, so Dr. Libby.

### **Die Autorinnen**

Dr. Libby Weaver ist Ernährungswissenschaftlerin und Biochemikerin. In Australien ist sie als renommierte Ernährungsspezialistin bekannt. Ihre Bücher sind dort regelmäßig in den Bestseller-Listen vertreten.

Cynthia Louise ist Chefköchin, Referentin, Coach und Ernährungsberaterin. In Australien ist sie eine bekannte Vollwertköchin.

### **Pressekontakt für Rückfragen:**

Carola Schindler | Bettina Ziegler  
 Thieme Kommunikation  
 TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe  
 Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart  
 E-Mail: [carola.schindler@thieme.de](mailto:carola.schindler@thieme.de) | [bettina.ziegler@thieme.de](mailto:bettina.ziegler@thieme.de)  
 Tel.: 0711 8931-488 | -319  
[www.thieme.de/presse](http://www.thieme.de/presse) |  
[www.facebook.com/georgthiemeverlag](https://www.facebook.com/georgthiemeverlag) |  
[www.twitter.com/ThiemeMed](https://www.twitter.com/ThiemeMed)

**Dr. Libby Weaver**



Dr. Libby Weaver wurde in Tamworth, Australien, geboren, ist Biochemikerin und Ernährungsexpertin. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, möglichst vielen Menschen gesunde Ernährung und einen bewussten Lebensstil näher zu bringen, indem sie die komplexen biochemischen Vorgänge im Körper auch für Laien verständlich macht.

„Dr. Libby“, wie sie in ihrer Heimat genannt wird, ist eine der führenden Ernährungsbiochemikerinnen in Australien und Neuseeland. In ihrer Heimat hat sie bereits mehrere Bücher veröffentlicht, die dort regelmäßig in den Bestseller-Listen vertreten sind. Zu ihren Klienten zählen zahlreiche Prominente, darunter zum Beispiel Hollywood Schauspieler Hugh Jackman mit seiner Frau.

Im TRIAS Verlag veröffentlicht sie erstmals auf Deutsch.

Bislang sind von ihr erschienen:

[„Stoffwechsel-Geheimnis. 9 magische Bausteine zum schlank werden & bleiben“](#)

[„Stoffwechsel-Kick. Power-Rezepte zum Abnehmen“](#)

[„Das Rushing Woman Syndrom – Was Dauerstress unserer Gesundheit antut“](#)

## Was Dauerstress unserer Gesundheit antut Das Rushing Woman Syndrom

### Rushing Woman Syndrom

- Bitte schicken Sie mir ein **Rezensionsexemplar** zu.
- Bitte schicken Sie mir ein druckfähiges **Cover** des Buches.

### Stoffwechsel-Geheimnis

- Bitte schicken Sie mir ein **Rezensionsexemplar** zu.
- Bitte schicken Sie mir ein druckfähiges **Cover** des Buches.

### Stoffwechsel-Kick

- Bitte schicken Sie mir ein **Rezensionsexemplar** zu.
  - Bitte schicken Sie mir ein druckfähiges **Cover** des Buches.
- 
- Bitte schicken Sie mir ein **Porträt** von Dr. Libby Weaver zu.

Vorname:	Name:
Redaktion:	Ressort:
Str./Nr.	PLZ/Ort:
Telefon:	Fax:
E-Mail:	Unterschrift:

**Bitte an 0711 8931-167 zurückfaxen oder per Mail an [corinna.spirgat@thieme.de](mailto:corinna.spirgat@thieme.de)**

### Pressekontakt für Rückfragen:

Carola Schindler | Bettina Ziegler

Thieme Kommunikation

TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe

Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart

E-Mail: [carola.schindler@thieme.de](mailto:carola.schindler@thieme.de) | [bettina.ziegler@thieme.de](mailto:bettina.ziegler@thieme.de)

Tel.: 0711 8931-488 | -319