



## Pressemitteilung

vom 08. Juli 2025

DentalSchool Gesellschaft für  
zahnärztliche Fortbildung mbH  
Paul-Ehrlich-Straße 11  
72076 Tübingen, Germany

Telefon: +49 7071 9755723  
Fax: +49 7071 9755720  
E-Mail: [mail@dentalschool.de](mailto:mail@dentalschool.de)  
Web: [www.dentalschool.de](http://www.dentalschool.de)

### Body Upgrade

#### **Besser essen. Smarter ergänzen. Täglich besser fühlen. Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn zeigt, wie Ernährung wirklich wirkt.**

Die DentalSchool Tübingen veröffentlicht mit Body Upgrade ein wegweisendes Buch, das weit über klassische Ernährungstipps hinausgeht. Autor und Präventionsmediziner Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn kombiniert neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus Medizin, Mikrobiomforschung und Ernährungsmedizin mit klaren, praxisnahen Empfehlungen – verständlich, wirksam und sofort umsetzbar.

Das Programm basiert auf einer strukturierten 5-Phasen-Strategie. Es zeigt, wie jeder mit smarter Ernährung, gezielter Mikronährstoffergänzung, integrierter Bewegung und einem hormonell ausbalancierten Alltag zu mehr Energie, besserem Schlaf, höherer Leistungsfähigkeit und einem gesünderen Körpergefühl findet – ganz ohne Diätstress oder Verzicht.

Highlights aus dem Buch:

- Ernährung im Einklang mit deinem Biorhythmus
- Intelligente Supplementierung statt „Blindpillen“
- Powerstoffe wie Nitrat, Omega-3 und Polyphenole – wissenschaftlich erklärt, praktisch anwendbar
- Mikrobiom, Hormone und Myokine: Die neuen Schlüssel zur Vitalität
- Konkrete Wochenpläne, Lebensmittel-Listen und Diagnostikempfehlungen
- Abnehmen – aber ganz anders: nachhaltig, hormonell gesteuert, ohne Jo-Jo-Effekt

Body Upgrade richtet sich an alle, die mehr vom Leben wollen: Berufstätige, Sportler, Menschen in Stress- oder hormonellen Umbruchphasen oder gesundheitsbewusste Einsteiger – aber auch an alle, die bereits Beschwerden haben oder Medikamente einnehmen müssen.

- An alle Menschen unabhängig vom Alter, die nicht nur „gesünder leben“ wollen, sondern konkret wissen wollen wie.

Das Werk verbindet medizinische Präzision mit einem alltagstauglichen Stil – ein echtes Upgrade für Körper und Kopf.

Titel: Body Upgrade – Power Nutrition  
Autor: Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn  
Verlag: DentalSchool Verlag, Tübingen  
ISBN: 978-3-00-082075-5  
Umfang: 250 Seiten, farbig illustriert  
Bezugsquelle: [www.dentalschool.de](http://www.dentalschool.de), Amazon oder im Buchhandel

Pressekontakt:  
DentalSchool Tübingen  
E-Mail: [mail@dentalschool.de](mailto:mail@dentalschool.de)  
Web: [www.dentalschool.de](http://www.dentalschool.de)