



Sven-David Müller | Christiane Weissenberger

Das große Kochbuch gegen Rheuma

Alle wichtigen Informationen für eine
entzündungshemmende Ernährung

192 Seiten, ca. 100 Abbildungen

17,05 x 24,0 cm, Hardcover

ISBN 978-3-86910-333-4

€ 26,99 [D] / € 27,70 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

An die Töpfe gegen Rheuma! So hilft die richtige Ernährung, Schmerzen zu lindern

Schmerzende, unbewegliche und entzündete Gelenke sind typische Beschwerden, an denen Rheuma-Patienten leiden. Einen Schlüssel zum Erfolg bietet die Umstellung auf gesunde, vollwertige Kost: Sie ist arachidonsäurearm, reich an Omega-3-Fettsäuren und arm an tierischen Fetten – dafür voller gesunder Vitamine, Mineralstoffe und wertvoller Ballaststoffe. Die Ernährungsexperten Sven-David Müller und Christiane Weissenberger unterstützen Rheumatiker bei ihrer Ernährungsumstellung mit 140 leckeren Rezepten, die alltagstauglich und leicht umzusetzen sind. Alle Rezepte entsprechen den aktuellen Ernährungsrichtlinien, sind wissenschaftlich abgesichert und beweisen, dass Ernährungstherapie und Genuss keineswegs im Widerspruch stehen müssen.

Aus dem Inhalt

- Die verschiedenen Rheumatypen
- Die geläufigsten Rheuma-Medikamente
- Die Ernährung umstellen – das ist jetzt wichtig
- Ernährungsempfehlung für alle rheumatischen Erkrankungen
- 140 leckere Rezeptideen

Die AutorInnen

Kaum einer hat sich so um die Gesundheit der Deutschen verdient gemacht wie der dafür mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnete Diätassistent und Erfolgsautor Sven-David Müller. Seine Ernährungsratgeber sind in dreizehn Sprachen erschienen und haben eine Gesamtauflage von rund 5 Millionen Exemplaren. Christiane Weissenberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in einer diabetologischen Praxis in Würzburg. Zusammen mit Sven-David Müller hat die Rezept-Expertin zahlreiche Ernährungsratgeber veröffentlicht.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de Vielen Dank!