



Sonja Carlsson

111 Rezepte gegen Gicht

Purinarm essen – Schmerzen lindern

144 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-89993-878-4

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Der Gicht den Kampf ansagen! Genussvoll essen – Schmerzen lindern

Die richtige Ernährung hilft, Gichtanfällen vorzubeugen und Schmerzen zu lindern. Einen Schlüssel zum Erfolg bietet die Umstellung auf purinarme Kost: Wer sich vorzugsweise von Milchprodukten, Obst und Gemüse ernährt, viel trinkt und Alkohol meidet, beugt Gichtattacken vor! Dass diese Ernährung eine Menge mit Genuss zu tun haben kann, beweisen die Rezepte der erfahrenen Ökotrophologin und Rezeptexpertin Sonja Carlsson. 111 verlockende Rezepte für die ganze Familie hat sie zusammengetragen – jeweils versehen mit Nährwert- und Harnsäureangaben. Patienten und ihre Familien kommen so gar nicht auf die Idee, sie würden „Diät halten“.

Aus dem Inhalt

- Diagnose Gicht? Das müssen Sie wissen
- Purine, Harnsäure, Hyperurikämie und Gicht
- Gesund essen, Harnsäurespiegel senken
- 111 Rezepte gegen Gicht für die ganze Familie
- Lebensmittel und ihr Harnsäuregehalt im Überblick

Die Autorin

Die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson hat mittlerweile an die hundert Bücher zu Ernährungsthemen herausgebracht. Für ihren Fachartikel „Bluthochdruck – Todesursache Nummer Eins“ wurde sie von der Deutschen Hochdruck-Liga Heidelberg mit dem Journalistenpreis für Medizin ausgezeichnet. Sie ist zertifizierte Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft und hält Vorträge für den Ökotrophologenverband, sowie für das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen gerne zur Verfügung.

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!