
Die Ernährungs Docs Diabetes Heilen Wie Sie Mit D

Wenn Leben gelingt
Easy Detox mit Ayurveda
Meine Reise in die Welt der Gewürze
Mehr Nervennahrung
Easy Ayurveda - Das Kochbuch
Zukunft kochen
Die Gesundheitsformel der 100-jährigen
Heilen mit Lebensmitteln - Das Kochbuch
Schluss mit Muss
Die Ernährungs-Docs
Selbstliebe macht schlank
Die Ernährungs Docs - Diabetes
So heilt man heute
Pralinen
Saucen & Dips
Regional mit Leidenschaft
Die Ernährungs-Docs - Diabetes heilen
Die Ernährungs-Docs - Diabetes heilen
Wenn ich das Schicksal treffe, kann es was erleben
My Sweet Bakery
Der kleine Johnson 2023
Heilen Sie Ihren Diabetes
Gemeinsam gegen Rheuma
Zack, fertig! Ich kann das allein!
Kulinarische Geschichten
Die Ernährungs-Docs - Unsere Anti-Krebs-Strategie
Geschmackssache
Doktor Draußen
Gesunde Ernährung heute und morgen
Meine Küchegeheimnisse 2
Die Ernährungs-Docs - Diabetes
24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch
Die Ernährungs-Docs - Starkes Herz
Das Darm-Kochbuch
Wie man Kinderbilder nicht betrachten soll
Eat Happy
Tschüss Fettleber
Einfach genial gesund

Beinahe vegan
Die Power Fasten Formel

*Die Ernährungs Docs Diabetes Heilen
Wie Sie Mit D*

Downloaded from ftp.bonide.com by
guest

SCHULTZ DAPHNE

Wenn Leben gelingt ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Es gibt viele ungelöste Probleme: in Politik, Umwelt, Kirche, Religion, Gesellschaft, Partnerschaft. Und alles hängt mit allem zusammen. Früher gab es große Lösungsvorschläge: Liberalismus, Sozialismus, Kapitalismus. Und heute? Wo ist der große Lebensentwurf? Viele fühlen sich abgehängt, im Hamsterrad gefangen. Probleme werden verdrängt. Dabei gilt, dass die von Menschen verursachten Probleme auch von Menschen gelöst werden. Das kluge Buch "Wenn Leben gelingt" sagt: Du kannst die Probleme auch lösen. Nimm die Herausforderung an! Das Buch ist ein kleines Hoffnungsversprechen an alle, die sich überfordert fühlen. Der Philosoph, Journalist und Menschenkenner Dr. Franz Alt versucht dabei, auf die wichtigsten Fragen unserer Zeit Antworten zu geben. Auf alles, was uns bewegt, irritiert, unglücklich macht. "Der Sinn unseres Hierseins ist doch, dass wir glücklich werden", behauptet Alt, aber auch: "Zu einem gelingenden Leben gehört, dass wir zum Glück nicht immer glücklich sein müssen."
Easy Detox mit Ayurveda ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Verena Lugert begleitet wöchentlich mit ihrer SPIEGEL.DE-Kolumne "Nervennahrung" bis zu 100.000 LeserInnen kulinarisch durch das Jahr. Aus den besten Rezepten und Erzählungen ist ihr zweites literarisches Kochbuch entstanden, das kulinarisch und erzählerisch durchs Jahr führt - voller Emotionen, Erinnerungen und Anekdoten. Fein nuanciert greift sie die feinen Veränderungen und Stimmungen auf, die in den Jahreszeiten zum Tragen kommen: die zarte Melancholie eines Spätsommertages im August mit einem Zwetschgendatschi, der Kindheitserlebnisse wieder wach werden lässt, das Märchen vom süßen Brei mit einem Grießflammeri mit Beerensauce zur Brombeerzeit, kullergrüne Erbsen im schneeweißen Risotto, wenn endlich der Frühling kommt. Verena Lugert nimmt uns mit nach Mexiko, nach Malaysia, in einen märchenhaften Winterwald in Böhmen, zum Karneval nach New Orleans. Sie weckt Erinnerungen und Gefühle,

die auch ihre LeserInnen kennen und nachvollziehen können. Ihre Rezepte geben den Erzählungen einen besonderen Kontext und lassen daraus außergewöhnliche Erlebnisse entstehen.

Meine Reise in die Welt der Gewürze ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Selber machen ist schwer angesagt - vor allem bei Kids im Grundschulalter. Da wird am liebsten nichts mehr aus der Hand gegeben und alles, was man selbst in der Küche "zaubern" kann, ist einfach superspannend. Mit diesem neuen Kochbuch können Kinder ganz allein und spielend leicht erste Küchenerfahrungen machen - der Grundstein für Spaß am Essen und Interesse an gesunder und abwechslungsreicher Ernährung. Weil selbst gemacht, schmeckt's einfach besser! Von lecker belegten Sandwiches und über Nudelsalat und Burger, Früchtespieße und Kekstörtchen bis hin zu erfrischenden Durstlöschern. Mit kurzen Rezepten aus wenigen Zutaten und vielen Step-by-Step-Rezepten können Kinder zwischen 6 bis 10 Jahren selbst in der Küche loslegen! Garantiert ohne Finger verbrennen, Ofen-Unfall-Gefahr und "Mama, ich brauch deine Hilfe!". Dazu gibt es Tipps zum richtigen Umgang mit Messer, Gabel, Mixer und Co., die wichtigsten Küchentechniken und was beim Einkaufen eigentlich auf der Packung steht. Spannend wird's für die Küchenhelden bei den Ess-Experimenten und kreativ bei der selbst gebastelten Deko, wenn große und kleine Gäste zum Essen kommen. Kinder: In die Küche, fertig - los!

Mehr Nervennahrung ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Das neue Diabetes-Buch von Dr. Matthias Riedl - mit dem 20:80 Prinzip abnehmen und gesund werden! Neue Forschungen bestätigen es: Diabetes Typ 2 lässt sich heilen - dazu braucht es eine Lebensstiländerung. Weg von ungesunden, krank machenden Lebensmitteln, hin zu gesunden und nachhaltigen Mahlzeiten. Sie wollen wirklich verstehen, was hinter den Krankheiten Diabetes Typ 1 und 2 steckt? Dann kaufen Sie dieses (Koch)buch. Sie finden darin nicht nur köstliche und leichte Gerichte, sondern eine gut verständliche Theorie rund um die Volkskrankheit, die sich ganz einfach in den Alltag mitnehmen lässt. Kochbuch gesunde Ernährung So ungern wir es hören wollen: Falsche Ernährung macht krank. Aber was macht gesunde

Ernährung aus? Welche Lebensmittel halten uns fit und helfen uns Diabetes Typ 2 zu heilen und Blutzuckerschwankungen bei Typ 1 zu reduzieren? Das verrät Ernährungsmediziner Matthias Riedl in seinem neuen Expertenkochbuch. Das erwartet Sie in dem Diabetes Kochbuch: Expertenwissen aus der Praxis Checklisten Erklärungen und Hintergrundwissen Alltagstaugliche Rezepte Leichte Gerichte nach dem 20:80 Prinzip 20:80 Kochbuch Da es oft an der Umsetzung im Alltag scheitern, erwarten Sie hier 85 Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Nun gibt es keine Ausreden mehr, die Ernährungsumstellung anzugehen. Freuen Sie sich auf diese Köstlichkeiten: Herzhafte Kürbispancakes mit Schinken Antipasti aus dem Ofen mit Basilikumbohnen Kürbis-Weißkohl-Salat mit Tomaten-Vinaigrette Romanesco-Topinambur-Gratin Kohlrabigratin mit Putenstreifen Kokos-Pannacotta mit Mango-Maracuja-Mus
Easy Ayurveda - Das Kochbuch ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

n 30 Minuten auf dem Tisch: Essen mit dem Rundum-Wohlfühleffekt! Melissa Hemsleys schnelle Rezepte basieren allesamt auf dem nährstoffreichen Hemsley-Food-Konzept: Gemüse satt, bei denen Genuss und sich gut fühlen an erster Stelle stehen. EAT HAPPY bietet 120 brandneue Rezepte für die schnelle, aber gesunde Alltagsküche und peppt sie mit dem kreativen Hemsley-Twist auf. Burger, Wraps und Pizza werden zu gesundem Fast Food, spannende Gerichte wie Zatar-Hühnchen, kalifornischer Grünkohlsalat oder Schoko-Kichererbsen-Schnitten sind dank Melissas Tipps fix zubereitet. Viel Genuss, wenig Aufwand und ganz einfach: EAT HAPPY!

Zukunft kochen ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Hafer senkt den Blutzucker, Magen und Darm freuen sich über Kartoffeln, Zitronen bekämpfen Entzündungen - mit nur 10 gängigen Lebensmitteln können Sie Ihrer Gesundheit ohne den Gang zur Apotheke sehr viel Gutes tun. Umso besser, wenn Sie das mit einem tollen Geschmackserlebnis verbinden: In diesem Buch finden Sie über 60 alltagstaugliche Rezepte vom Frühstück mit Kokos-Porridge und Zitrusalat über Forelle in der Salzkruste mit Artischocken oder Spitzkohl-Shakshuka, bis hin zu Desserts wie Kurkuma-Latte-Eis mit Mango. Allesamt mit mindestens einem

"Superfood" (Kohl, Zwiebeln, Ingwer, Kurkuma, Öle, Honig, Salz & Co.), die Ihnen helfen, fit zu bleiben oder sich natürlich gesund zu kochen. Auf den ersten Blick ist ersichtlich, ob ein Rezept gut für die Verdauung ist, das Immunsystem oder Herz stärkt, entzündungshemmend wirkt oder den Blutzucker senkt. Warenkunden und praktische Tipps, zum Beispiel wie Sie mit wenig Aufwand ihr Alltagsessen aufwerten, ergänzen die kulinarische Rezeptsammlung.

Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Spitzenkoch Alfons Schuhbeck nimmt seine Leser mit auf eine faszinierende Gewürzreise von Marrakesch über Damaskus und Beirut nach Jerusalem und Istanbul. In seinem neuen Kochbuch "Meine Reise in die Welt der Gewürze" ist ihm eine einmalige Vermählung von arabischer Gewürzwelt und unserer heimischen Küchenkultur gelungen. Er vereint seine kulinarischen Inspirationen von Begegnungen mit Köchen, Händlern und Medizinern vor Ort mit seiner traditionellen Kochweise. Entstanden sind 150 neue Rezeptkreationen für Vorspeisen, Suppen, Fleisch, Fisch und Geflügel sowie schmackhafte Desserts und Gebäck. In einem eigenen Kapitel präsentiert der Sternekoch die Zusammensetzung und Bedeutung der Gewürzklassiker dieser Länder sowie seine - extra für dieses Buch - neu entwickelten Gewürzmischungen. Im Anschluss stellt er seinen Lesern die bekanntesten Rezepte des Orients in ausführlichen Step-by-Step-Anleitungen vor. Darüber hinaus wird erstmals über die spannende, kaum bekannte Kulturgeschichte der Gewürze von den frühen Hochkulturen über das antike Griechenland bis hin zum Mittelalter erzählt. Gerade das in diesen Epochen entstandene und über Jahrhunderte weiter entwickelte alte Heilwissen über Gewürze wird in Alfons Schuhbecks neuem Buch erstmals neu dokumentiert.

Heilen mit Lebensmitteln - Das Kochbuch ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Ob Herzinfarkt, Diabetes, Übergewicht, Krebs oder Demenz - die großen Volkskrankheiten greifen weiter um sich. Dabei werden Frauen und Männer häufig falsch behandelt, weil Ärzt*Innen die geschlechtsspezifischen Besonderheiten zu wenig berücksichtigten. So kann es passieren, dass man die Symptome für einen drohenden Herzinfarkt übersieht, weil sie bei Frauen anders sind, oder beim Mann die Osteoporose, weil sie als

Frauenkrankheit gilt. In seinem Buch verbindet Prof. Dr. med. Burkhard Sievers fundiertes Wissen und langjährige Praxiserfahrung zu einem brandaktuellen praxisorientierten Ratgeber: Die 10 häufigsten Volkskrankheiten werden unter dem Blickwinkel der Gendermedizin leicht verständlich aufgeschlüsselt. Beispiele aus der Praxis bieten einen anschaulichen Zugang zum Thema und Symptom-Checkboxes liefern ein Frühwarnsystem zur korrekten Einordnung von Beschwerden. Endlich ein Buch, das zeigt, warum Männer und Frauen eine unterschiedliche Medizin brauchen, und was jeder tun kann, um wirksam behandelt zu werden.

Schluss mit Muss ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Geschmackssache - das ist kulinarischer Lesegenuss par excellence! Jakob Strobel y Serra nimmt seine Leser in der gleichnamigen F.A.Z.-Kolumne mit auf eine Reise durch die deutsche Restaurant- und Weinkultur. Und diese Reise lohnt sich allemal: Denn statt mit sachlicher Nüchternheit schildert der renommierte Journalist und stellvertretende Leiter des Feuilletons der F.A.Z. unterhaltsam, humorvoll und pointiert seine Geschmackserlebnisse. Da wird die zu sich genommene Speise detailliert beschrieben und ähnelt in der Schilderung des Autors einer romantischen Landschaftsbeschreibung, gespickt mit persönlichen oder historischen Zusatzwissen in Bezug auf den Koch, den Winzer oder seine Maxime. Der Leser wird meisterhaft unterhalten und fühlt sich mitgenommen in eine Welt der Aromen und Genussfreude. Ein Muss für Genießer: Jetzt gibt es die Highlights der Kolumne als Buch - der etwas andere Restaurantguide mit Niveau.

Die Ernährungs-Docs ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Ziemlich sportliches Versprechen: ein 24STUNDENDIÄT-Tag pro Woche, ein paar Workouts dazu und schwupps bis zu 2 kg verlieren. Dauerhaft sogar. Ohne Muskeln einzubüßen. Ohne hungern. Achim Sam behauptet: Das geht. Er muss es wissen, hat er es doch am eigenen Leib ausprobiert, mit Prof. Dr. Hamm die 24STUNDENDIÄT entwickelt und darüber bereits einen Bestseller verfasst. Die Idee der "kleinen Diätrevolution": die Fettverbrennungsrate in kürzester Zeit steigern. Das Equipment: ein wenig Disziplin, sportliches Engagement, passendes Essen. Einige kleine Sünden sind erlaubt. "Nie wieder Pommes" oder "Schluss mit Keksen und Sahnetorte" hält Genießer Achim nämlich für absolute Killersätze. Wobei in seinem Kochbuch zur

24STUNDENDIÄT derart viele raffinierte Rezepte drinstecken - für Frühstück, Mittag- und Abendessen, Snacks, "to go", Joballtag, Gäste -, dass man auf Schoki und Junk Food freiwillig verzichtet. Was der Leser auf den 160 Seiten auch noch findet: detaillierte Ernährungspläne, tolle Tipps für den dauerhaften Abnehmerfolg sowie Power-, Detox-, Beauty- und andere diätkonforme Drinks zum einfachen Nachmischen. - Das Kochbuch zum Bestseller - Mehr Genuss beim Abnehmen - Dauerhafter Abnehmerfolg mit Wochenplänen und Sattmach-Rezepten

Selbstliebe macht schlank ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Du möchtest gesünder leben, dich mehr bewegen, besser essen und endlich fitter werden? Dann helfen dir Revierdoc Matthias Manke und Küstenkoch Tarik Rose auf die Sprünge. Der Orthopäde und der TV-Koch stellen ihre besten Gesundheitstipps vor und zeigen, dass es sogar Spaß machen kann, wieder in Topform zu kommen. Dafür musst du nur zehn Dinge in deinem Leben verändern - und kannst in kleinen Schritten eine Riesenwirkung erzielen. Ob es um mehr Bewegung im Alltag, mehr Gemüse auf dem Tisch oder mehr Motivation geht - die beiden Bestsellerautoren verraten gezielte Übungen, leckere Rezepte und nützliche Aufruff-Tipps. Dabei sind sie nicht nur erstklassige Experten auf ihrem Fachgebiet, sondern berichten - gewohnt kompetent und humorvoll - auch aus eigener Erfahrung: Matthias Manke ist nach einem Bandscheibenvorfall wieder schmerzfrei geworden, Tarik Rose hat in den letzten zwei Jahren 30 Kilo abgenommen. Ob in Turnschuhen oder auf dem Teller: In diesem Buch vereinen der Arzt und der Spitzenkoch ihr Wissen zu einem kurzen und knackigen, aber umfassenden und effektiven Programm.

Die Ernährungs Docs - Diabetes ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Selbst gemachtes Naschwerk kann so verführerisch und einfach sein. Über 60 Rezepte für beliebte Klassiker, ausgefallene Kreationen und vegane Pralinen lassen das Herz aller Naschkatzen höherschlagen, egal ob Anfänger*in oder fast Profi. Von schnellen Trüffeln über Mandeltuiles bis zur leckeren "Resteverwertung", von rund über herzig bis eckig, von Schoko bis Mandarine, von Mozartkugel bis Kir Royal - das perfekte Geschenk aus der Küche oder der nächste süße Leckerbissen zum Kaffee ist gesichert. Übersichtliche Step-by-Step-Anleitungen und

ausführliche Grundrezepte machen die Pralinenherstellung ganz einfach, inklusive Tipps zum Pralinenmachen mit Kindern. Der Theorieteil am Anfang gibt einen guten Überblick über die wichtigsten Zutaten, Utensilien und Techniken. Eine Pannenhilfe zeigt die häufigsten Fehler auf und hilft diese zu vermeiden. Und um die Pralinen schön als Geschenk oder auf dem Teller in Szene zu setzen, gibt die Konditormeisterin den Leser*innen auch noch Ideen rund um Verzieren und Verpacken an die Hand. So steht der Pralinenwerkstatt zu Hause nichts mehr im Wege! Die Pralinschule der "Pralinista" Angelika Schwalber neu in hochwertiger Schachtel-Optik, komplett überarbeitet und erweitert.

So heilt man heute ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Zum Thema "Krebs und Ernährung" kursiert viel gefährliches Halbwissen. Deshalb haben Deutschlands bekannteste Ernährungsmediziner*innen jetzt alle wichtigen Erkenntnisse auf dem aktuellen Stand der Forschung zusammengetragen. Ob vorbeugend, während oder nach der Therapie - je gesünder die Ernährung, desto besser sind die Aussichten auf ein gutes Leben nach oder mit der Krankheit. Die renommierten Ernährungs-Docs aus der gleichnamigen NDR-Serie setzen mit ihrer bewährten Strategie "Essen als Medizin" an diesem Punkt an, ohne falsche Heilsversprechen zu geben. Mit welchen Lebensmitteln kann man Krebs vorbeugen? Sind Selleriesaft, Kurkuma und Himbeeren wirklich Wunderwaffen? Welche Rolle spielen gesunde Fette, Proteine und Pflanzenstoffe? Inwieweit helfen Fasten und Diäten? Auf diese und viele andere Fragen geben die E-Docs in ihrem neuen Buch verlässliche Antworten und verraten neben vielen wertvollen Tipps mehr als 70 alltagstaugliche Rezepte, die allen gut schmecken - nur nicht dem Krebs!

Pralinen ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Die E-Docs zeigen in ihrem Buch "Die Ernährungs Docs - Diabetes" wie man dem Diabetes die Stirn bieten kann, am besten mit Gabel und Messer statt Insulin und Co.! "Da ist in der Diabetes-Medizin ganz schön was schiefgelaufen in den letzten 20 Jahren", sagen die Ernährungs Docs Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck und Dr. med. Jörn Klase. Über 6 Millionen Menschen in Deutschland sind von Diabetes betroffen, über 90 Prozent davon leiden aufgrund ihres Lebensstils an Typ-2-Diabetes. Durch eine Umstellung der Ernährung ist diese Diabetes-Form oft heilbar. Aber was macht man mit diesen

Erkenntnissen? Wer kennt Rezepte? Wer gibt kompetente Tipps? Klarer Fall für die Ernährungs-Docs! Wenn ab sofort, dank der E-Docs, also mehrere Millionen Typ-2-Diabetiker in Deutschland ihre Küchen zu kleinen OP-Zentren umfunktionieren, nicht wundern. Denn es ist erstaunlich, was da mit den leckeren Rezepten der Ernährungs Docs zum Thema Diabetes, wie dem Schweinefilet mit Frühlingsgemüse, vom Frühstück bis zum Abendessen, vom Eis bis zum Gebäck an leckeren Gerichten auf den Tisch kommt.
Saucen & Dips ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Ob Hähnchen Marengo, karamellierter Kaiserschmarren oder Bloody Mary: Viele berühmte Gerichte und Drinks haben eine faszinierende Geschichte. Und häufig verbergen sich bekannte Persönlichkeiten hinter den Speisen. Genau diesen kulinarischen Geschichten geht Alfons Schuhbeck in seiner neuen Sendung im BR Fernsehen auf den Grund - oft war er selbst verblüfft, was sich hinter einem eher unscheinbaren Gericht verbirgt - amüsante Anekdoten, die das Leben so schreibt. Im neuen Begleit-Kochbuch zu Alfons Schuhbecks TV-Sendung finden sich alle Rezepte aus der Serie - inklusive der Legenden und Geschichten, denen der Meisterkoch auf der Spur ist. Und selbstverständlich hat er bei dieser Gelegenheit auch den Rezepten seine ganz persönliche Note gegeben... Ein Buch zum Nachkochen, zum Schmunzeln und zum Genießen!

Regional mit Leidenschaft ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Mal ehrlich: Wer von uns leidet nicht unter Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel sowie Ernährungsgewohnheiten, die uns nicht guttun? Das Ergebnis: Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Haut-, Verdauungsprobleme und Co. Das muss nicht sein! Detoxen ist wie ein Großputz für den Körper. Der Stoffwechsel kommt wieder ins Gleichgewicht, Zipperlein verschwinden, die Batterien werden aufgeladen und die Waage freut sich. Die Ayurveda-Expertinnen Dana Schwandt und Stephanie Schnicke zeigen, wie Detox zu Hause individuell und modern funktioniert. Man lernt die Hintergründe aus dem Ayurveda kennen und versteht, welcher Stoffwechseltyp man ist. Es werden verschiedene Detox-Varianten für jeden Typ und jedes Ziel vorgestellt. Als Einstieg genügt dem Stoffwechsel schon eine Woche, in der man gezielt auf bestimmte Dinge verzichtet und sich nach den ayurvedischen Prinzipien ernährt. Dafür gibt's viele schnelle, leckere Rezepte. Und auch alte Detox-Hasen kommen mit etwas strengeren Varianten auf ihre Kosten. Plus: Anregungen zum "Detoxen" für

den Kopf, den Kalender und die Schublade.

Die Ernährungs-Docs - Diabetes heilen ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Das Gute liegt so nah - jedenfalls für Sternekoch Andi Schweiger. Denn zu seiner Küchenphilosophie gehört es, die Birnen vom Baum zu pflücken, die Kartoffeln aus der Erde zu buddeln und zu wissen, wann der Brokkoli reif ist. Die Produkte aus der direkten Umgebung landen in der Küche und auf dem Teller: Der Maibock aus dem heimischen Wald, die Forelle aus der eigenen Quelle, das Öl aus der benachbarten Ölmühle. Quer durchs Jahr kommen die besten Zutaten direkt aus der Region: 85 Rezepte für 4 Jahreszeiten hat der wilde Exzentriker kreiert, mit Lieblingslebensmitteln wie Kerbelwurzeln und Johannestomaten. In kleinen Reportagen zeigt Andi Schweiger, woher die Produkte kommen, und in einer Übersicht, welche Lieblingszutaten in welcher Jahreszeit zu finden sind.

Die Ernährungs-Docs - Diabetes heilen GRÄFE UND UNZER

Eine Fettleber entsteht langsam und oft unerkannt. Die weltweit häufigste chronische Lebererkrankung verursacht keine Schmerzen und anfangs kaum Beschwerden. "Das macht sie höchst gefährlich", sagt der bekannte TV-Ernährungs-Doc Dr. med. Jörn Klase. Er warnt: Wenn sich Fett in der Leber ablagert, steigt nicht nur das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt. Die Folgen können auch Leberzirrhose oder Leberkrebs sein. Als Ursachen gelten nicht nur Alkohol und Übergewicht. Auch bei schlanken Menschen kann sich durch falsche Ernährung zu viel Fett in der Leber ablagern. Jörn Klase zeigt mit seinem Anti-Fettleber-Programm, wie sich die Krankheit rückgängig machen lässt. Mit einem gesunden Lebensstil und angemessener Ernährung geht das vergleichsweise schnell, denn die Leber ist eine Meisterin der Selbstheilung. Hier erfährt man alles Wichtige über die Ursachen, die Diagnose und ganz natürliche Behandlungsmethoden, um das wichtigste Stoffwechselorgan mit seinen vielfältigen Aufgaben zu entlasten. Dazu gibt's mehr als 50 Rezepte mit Top-Lebensmitteln, die nicht nur der Leber prima schmecken.

Wenn ich das Schicksal treffe, kann es was erleben ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Welche Lebensmittel sind gesund? Was begünstigt ein langes und gesundes Leben? Und was macht eine gesunde und nachhaltige Ernährungsweise aus? Diese Fragen sind brandaktuell und für

viele schwer zu beantworten. Dr. Fionna Zöllner und ihr Vater, der TV-Ernährungs-Doc Jörn Klasen, haben jetzt ein neues Standardwerk verfasst, das endlich Orientierung bietet. Das Autoren-Duo garantiert höchste fachliche Kompetenz: Die habilitierte Gesundheitswissenschaftlerin Dr. Zöllner hat über 1000 internationale Studien gesichtet und fasst leicht verständlich und praxisnah den aktuellen Stand der Forschung zusammen. Ergänzend lässt Dr. Klasen seine langjährige Erfahrung als Ernährungsmediziner und praktizierender Arzt einfließen. Die Autoren liefern nicht nur ein umfassendes Wissensbuch – sie geben auch konkrete Anleitungen, wie sich eine gesunde Ernährung im Alltag umsetzen lässt. Ihr

motivierendes Fazit: Man muss nur wenige Tipps beherzigen, um effektiv die eigene Gesundheit und das Wohl des Planeten zu schützen. Die Rettung liegt auf dem Teller!
My Sweet Bakery ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Für eine nachhaltige Ernährung gibt es gute Gründe: die Natur, das Klima, das Tierwohl oder das eigene schlechte Gewissen. Viele Menschen denken dabei aber meist an den Verzicht von Fleisch und tierischen Produkten, an aufwendiges und teures Essen, kurz: an Tabus und wenig Genuss. Dass dies nicht sein muss, beweist Martin Kintrup in *Beinahe vegan*. Hier geht es nicht darum, zu verzichten, sondern lediglich den Anteil der tierischen

Lebensmittel pro Mahlzeit auf 10% zu senken. Ob ein bisschen Butter, Ei oder auch Fisch und Fleisch jedes Rezept bietet tierische Produkte in Maßen. Das macht Verzicht und Tabus überflüssig und garantiert großen Genuss. Alle Rezepte sind einfach und schnell nachzukochen und die Zutaten ohne Probleme verfügbar. Neben den über 70 beinahe veganen Rezepten bietet das Buch Tipps zum Einkaufen, zur Müllvermeidung beim Kochen und zur 100%igen Verwertung tierischer Produkte und vieles mehr. Nachhaltiges Kochen und Genießen war nie einfacher als mit *Beinahe vegan*, dem Kochbuch für Fast-Veganer, Genussmenschen und Freunde der grüneren Küche.