

[Free pdf] Vegetarisch genießen bei Rheuma und Gicht: Mit der richtigen Ernährung Schmerzen lindern. über 80 neue Rezepte

## Vegetarisch genießen bei Rheuma und Gicht: Mit der richtigen Ernährung Schmerzen lindern. über 80 neue Rezepte

Von Sonja Carlsson

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #212806 in BcherVerffentlicht am: 2013-01-03Erscheinungsdatum: 2013-01-03Abmessungen: 8.31 x .79b x 6.06l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 59.Mb

**Von Sonja Carlsson : Vegetarisch genießen bei Rheuma und Gicht: Mit der richtigen Ernährung Schmerzen lindern. über 80 neue Rezepte** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarisch genießen bei Rheuma und Gicht: Mit der richtigen Ernährung Schmerzen lindern. über 80 neue Rezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Buch enthlt keine Neuigkeiten.Von Hans-josef SchumacherFr jemanden, der sich mit der Materie schon lnger befat enthlt das Buch keine Neuigkeiten. Zudem sind nicht alle Rezepte bebildert. Auerdem enthalten viele Rezepte Ei, das fr

Patienten mit Arthritis zuviel Arachidonsäure enthält. 7 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. es geht noch besser. Von einem Kunden der "Blick ins Buch" sagt mir schon, dass hier nicht alles so optimal ist. Da steht: Sie sollten besser essen: Rucherlachs. Das ist ja wohl nicht vegetarisch! Auch sind Eier empfohlen, die Rheumakranke besser meiden sollten. Auch wird in den Rezepten sehr ppig mit gesüßten Milchprodukten hantiert, was ebenfalls nicht so günstig ist.

**Kurzbeschreibung** Wer als Rheumatiker und Gichtpatient schmerzfrei leben möchte, der kommt um eine Ernährungsumstellung nicht herum: Purinarm, entzündungshemmend und kalorienbewusst und besonders wichtig pflanzenbetont sollte die Ernährung sein. Um den Weg in die gesunde und schmerzfreie Ernährung zu ebnen, hat die Autorin fachkundig viele vegetarische Rezepte zusammengestellt. Alle Rezepte enthalten neben den üblichen Nährwerten Angaben zu Kalzium und Harnsäure pro Portion und beweisen, wie kreativ und schmackhaft die vegetarische Küche sein kann! Neben dem Autor und weiteren Mitwirkenden Die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson hat an der Technischen Universität München-Weihenstephan Ökotrophologie studiert. Nach über zehn Jahren PR-Tätigkeit bei Müllermilch hat sie sich seit 1990 als erfolgreiche Autorin und Journalistin etabliert. Mittlerweile sind über 100 Bücher von ihr erschienen, sowohl Kochbücher, als auch Gesundheitsratgeber und Diätbücher. Darüber hinaus hat sie etliche Beiträge über gesunde Ernährung und Diätetik in Fachzeitschriften veröffentlicht. Für ihren Fachartikel Bluthochdruck Todesursache Nummer Eins wurde sie mit dem Journalistenpreis für Medizin von der Deutschen Hochdruck-Liga Heidelberg ausgezeichnet. Sie ist zertifizierte Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft, hält Vorträge für den Ökotrophologenverband sowie für das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten im schwäbischen Raum.