

Die Ernährungs Docs Zuckerfrei Gesunder Leben

Die Ernährungs-Docs - Unsere Anti-Krebs-Strategie
 Die Ernährungs-Docs - Starkes Herz
 Die Ernährungs-Docs - Diabetes heilen - Unsere 100 besten Rezepte
 Toxic Jobs
 Zyklus-Balance
 Wenn Leben gelingt
 Selbstliebe macht schlank
 Die Ernährungs-Docs - Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel
 Marmeladen, Chutneys & Co.
 Anti-Entzündungs-Küche
 Die Ernährungs-Docs - Zuckerfrei gesünder leben
 Sei eine Stimme, nicht nur ein Echo
 Die Garten-Docs
 Jetzt einfach fasten!
 Die Ernährungs-Docs - Unser Anti-Bauchfett-Programm
 Unvernünftige Gastfreundschaft
 Kochen für kleine und große Champions
 Gemeinsam gegen Krebs
 Giro Gelato
 So bleibt mein Kind natürlich gesund
 Die Ernährungs-Docs - Anti-Aging fürs Gehirn
 Geschmackssache
 Eingeschenkt
 Und ich war nie in der Schule
 Die Ernährungs-Docs - Zuckerfrei gesünder leben
 Pur genießen
 I love Backen
 You deserve this.
 Der Glukose-Masterplan
 Die Hormon-Balance-Diät
 Mein grünes Familienkochbuch
 Pimp your Running
 Tschüss Fettleber
 Liebe passiert, Beziehung ist Arbeit
 Unwritten
 The Frenchie Gardener
 Die Ernährungs-Docs - Unsere 100 besten antientzündlichen Rezepte
 Der kleine Johnson 2023
 Meine Rezepte für Body and Soul
 Heilen mit Lebensmitteln - Das Kochbuch

Die Ernährungs Docs Zuckerfrei Gesunder Leben

Downloaded from intra.itu.edu by guest

ALEX BARNETT

Die Ernährungs-Docs - Unsere Anti-Krebs-Strategie ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
 Ein Bäuchlein mag noch nett sein, Fett am Bauch dagegen nicht. Mittlerweile ist erwiesen, dass dieses sogenannte viszerale Fett nicht nur unschön, sondern aus medizinischer Sicht auch hochgefährlich ist: Hier werden Hormone und Botenstoffe produziert, die dafür sorgen, dass man noch schneller zunimmt. Außerdem befeuert das Fett in der Körpermitte Entzündungen, die zur Entstehung von chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Beschwerden führen. Die Lösung kann daher nur lauten: Weg mit dem Bauchfett! Wie das gelingt, wissen die Ernährungs-Docs: Ihre bewährte Anti-Bauchfett-Strategie basiert auf einer entzündungshemmenden und schlank machenden Ernährung, die vor allem auf hochwertige Fettsäuren, reichlich Gemüse und ausreichend Eiweiß setzt. Wie entsteht Bauchfett? Was macht es so gefährlich? Und wie findet man sein persönliches Risiko heraus? Auf all diese Fragen geben die bekannten TV-Ärzte leicht verständliche Antworten. Über 60 alltagstaugliche Rezepte zeigen, wie einfach und genussreich eine Anti-Bauchfett-Ernährung ist.
Die Ernährungs-Docs - Starkes Herz ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
 Altbewährtes neu entdecken, denn selbst gemacht schmeckt's einfach am besten. Für erntefrisches Obst und Gemüse heißt es ab jetzt: ab ins Glas! Raffinierte Konfitüren, überraschende Gelees, klassische Kompotte, würzige Chutneys oder aromatische Liköre und Essige - in diesem Buch finden Sie 50 verlockende Rezepte, die Lust auf Einkochen machen. Das große Plus: Jedes Rezept mit brillantem Foodfoto, eine informative Warenkunde und dazu die wichtigsten Step-by-Step-Zubereitungstipps. Egal ob als Mitbringsel oder einfach für sich selbst, mit diesen Küchenschätzen ist höchster Genuss das ganze Jahr über garantiert!
Die Ernährungs-Docs - Diabetes heilen - Unsere 100 besten Rezepte ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
 Was tun, wenn der Zierstrauch sich ziert, wenn der Rasen komplett vermoost oder die Tomaten vor sich hinkümmern? Hier hilft Profigärtner Peter Rasch mit seinem Experten-Team in der neuen NDR-Sendung "Garten-Docs" weiter. Für ganz viele gibt es nichts Schöneres, als im Garten oder auf dem Balkon zu wühlen. Jede freie Minute widmen die Garten-Amateure ihrer Leidenschaft: Da gibt es den lässig wilden Garten, das abgezielte Gemüsebeet, die bunte Balkon-Oase oder den kultivierter Dschungel auf der Fensterbank. Aber kein Licht ohne Schatten, ob fiese Schädlinge, matschiger Schattenrasen oder invasives Springkraut - auf Garten und Balkon ist nicht immer alles im grünen Bereich. Der Garten-Profi Peter Rasch hat auf alle Fragen eine Antwort - und wenn nicht, macht er sich mit anderen Experten auf die Suche und findet sie. Im Buch werden all die Problemfälle der Sendung und Zuschauerfragen behandelt, ergänzt durch wichtiges Grundlagenwissen für Hobbygärtner. Zahlreiche Farbfotos veranschaulichen die Themen und zeigen, wie's geht. Hoch den grünen Daumen für Peter Rasch, den Garten-Doc!
Toxic Jobs ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
 Starke Stimme - starker Auftritt: Unsere Stimme ist der Spiegel unserer Seele. Sie hat großen Einfluss darauf, wie unsere Umwelt uns wahrnimmt. Habe ich überhaupt eine Stimme? Was habe ich der Welt zu sagen? Wie verschaffe ich mir Gehör? Wer bin ich? Was sagt meine innere Stimme? Musikwissenschaftler, Theologe und Coach Gerrit Winter macht in seinen Trainings den Menschen ihre schlummernden Fähigkeiten bewusst und birgt lange vergessene Potenziale. Humorvoll und zielstrebig möchte er verdeutlichen, wie viel BeSTIMMung in der Stimme steckt. Durch die Arbeit an der eigenen Stimme öffnen sich Türen zu mehr Glück, Selbstbewusstsein, Authentizität, Durchsetzungsvermögen und Selbsterkenntnis. Gerrit Winter erzählt von seiner persönlichen Achterbahn des Lebens, auf der er selbst erst seine Stimme finden musste. Sein praktisches

Arbeitsbuch bietet viele Stimm-, Sprech- und Atemübungen, mit denen man seine Stimme und damit auch das Selbstbewusstsein stärkt. Anders als der Coaching-Trend der Ego-Optimierer will dieses Buch sensibilisieren. Es sagt dem Nicht-Gehört- und Übersehen-Werden den Kampf an!

Zyklus-Balance ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

»Der kleine Johnson« ist der erfolgreichste Weinführer der Welt mit mehr als 12 Millionen verkauften Exemplaren. Seit über 40 Jahren informiert er knapp, präzise und aktuell alle Kenner und Genießer über die besten Winzer und ihre Weine aus aller Welt. So bespricht »Der kleine Johnson« auch in der Ausgabe 2023 rund 6.000 Weine und die besten Jahrgänge. Ob für den Restaurantbesuch oder den Weinkauf: hier erfährt man, welche Flasche sich heute zum Genießen eignet und welche man lieber einlagern sollte. Dabei werden einsteigerfreundlich die wichtigsten Begriffe der Weinwelt erklärt und die richtige Abstimmung zwischen Essen und der passenden Weinsorte für das perfekte Geschmackserlebnis beschrieben. »Der kleine Johnson« ist der ideale Begleiter für jeden Weinliebhaber. Die neueste Ausgabe enthält im Anhang das Spezial: Wie Weine reifen (und warum).
Wenn Leben gelingt ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
 Hohe Zuckerwerte im Blut richten schon großen Schaden an, lange bevor Diabetes diagnostiziert wird: Sie attackieren Gefäße und Nerven, lassen uns früher altern und fördern Übergewicht ebenso wie schwere Erkrankungen. Das Gefährliche dabei: Die meisten Betroffenen wissen (noch) nichts davon und setzen damit ihre Gesundheit aufs Spiel. Bereits jeder fünfte Erwachsene leidet heute an Prä-Diabetes. Auch vermeintlich Gesunde kann es treffen, denn erhöhte Zuckerspiegel fallen anfangs oft nicht einmal in der Arztpraxis auf. Dabei lassen sich Diabetes Typ 2 und seine Vorstufen mit der richtigen Ernährung frühzeitig verhindern, lindern und sogar heilen. Deutschlands führender Ernährungsmediziner und Diabetologe, Ernährungs-Doc Matthias Riedl, zeigt, wie jeder sein Glukose-Management in nur vier Wochen verbessern kann, um fitter, schlanker und gesünder zu werden. Wer wenige Regeln beachtet, kann die Blutzuckerkurve flach halten, ohne zu verzichten. Alltagsstaugliche Rezepte und zahlreiche nützliche Tipps unterstützen das Programm.

Selbstliebe macht schlank ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Warum werden viele Frauen lästige Pfunde einfach nicht los - egal, was sie tun? Rabea Kieß, Personal Trainerin und Hormoncoach, hat die Antwort gefunden: Das Problem liegt im Hormonsystem! Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht geraten, hält der Körper an seinen Fettreserven fest und klassische Diäten helfen nicht weiter. Rabea Kieß hat ein 7-Stufen-Programm entwickelt, mit dem jede Frau den "Reset-Knopf" drücken und ihr Hormonsystem auf natürlichem Weg regulieren kann. Mit einem einfachen Selbsttest kann man herausfinden, welche hormonelle Dysbalance für die Gewichtszunahme, aber auch für andere hormonelle Beschwerden verantwortlich ist. Denn es geht nicht nur um Heißhunger und Diät-Frust. Wer mit der richtigen Ernährung den Hormonhaushalt reguliert, bekommt als positiven Nebeneffekt auch Ängste, Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Hautprobleme in den Griff. Die ganzheitliche Hormon-Balance-Diät hat sich in der Praxis seit Jahren erfolgreich bewährt: Mit ihr erreicht frau nicht nur endlich ihr Wunschgewicht, sondern auch mehr Leichtigkeit, Zufriedenheit und Energie im Leben.

Die Ernährungs-Docs - Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Klar denken, konzentriert arbeiten und kreative Lösungen finden - wer möchte seine geistigen Fähigkeiten nicht bis ins hohe Alter erhalten? Zum Glück haben wir es zu großen Teilen selbst in der Hand: Neueste Studien zeigen, dass Fitness für die grauen Zellen machbar ist! Mit der richtigen Ernährung und einem bewussten Lebensstil kann jeder sein Gedächtnis stärken, Demenz vorbeugen und Alterungsprozessen entgegenwirken. Dank Blaubeeren arbeitet das Oberstübchen effektiver, Vitamin C beschleunigt Entscheidungen, Eier erhalten die Hirnmasse. Aus solchen und vielen anderen wissenschaftlichen Erkenntnissen haben die renommierten TV-Ernährungs-Docs ein Programm entwickelt, das auf natürliche Lebensmittel als Mind Food setzt. Daneben gehören auch

Entspannung und gezielte Bewegung zu den Säulen ihrer Anti-Aging-Strategie fürs Gehirn – und über 70 leckere Brain-Power-Rezepte!

Marmeladen, Chutneys & Co. ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

"Wir sind zyklische Wesen und dürfen dies in jeder Lebenslage für uns nutzen. Ich möchte alle Frauen ermutigen, dieses Potenzial in ihrem Alltag auszuschöpfen" – sagt Hannah Willemsen, die als Ernährungscoach seit über 5 Jahren Frauen in Mentorings und Workshops begleitet. Innerhalb eines Zykluslaufs, der aus 4 Phasen besteht, erleben Frauen hormonell und stoffwechselbezogen ständige Veränderungsprozesse mit entsprechenden Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Jede Zyklusphase hat ihre Needs, aber auch ihre Potenziale. Mit jeweils passend darauf abgestimmten Nährstoffen und 40 Rezepten lassen sich möglicherweise auftretende Blockaden auflösen und Beschwerden lindern, sowie natürliche Energien nutzen und zu echten Ressourcen ausbauen. Das Ganze völlig ohne Medikamente – und lecker noch dazu!

Anti-Entzündungs-Küche 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 - Zuckerfrei gesünder Leben ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Viel Leben auf kleinem Raum: Wenn in Zeiten von Corona plötzlich Leben, Lernen und Arbeiten unter einer Decke passieren müssen, ist das kleinste Fleckchen Grün eine willkommene Zuflucht. Kein Wunder, dass die Zahl der Hobbygärtner in die Höhe schnell und Home Farming im Trend liegt. Wer Obst und Gemüse anbaut, erdet auch sich selbst ein bisschen und weiß außerdem genau, was im Essen drinsteckt. Einen Garten braucht es dazu gar nicht. The Frenchie Gardener zeigt von der Pike auf wie sich auch in der Stadt auf kleinstem Raum eigene Bio-Pflanzen ziehen lassen. Holen Sie sich Erdbeeren, Bohnen und Zucchini ganz einfach auf die Terrasse oder den Balkon. Sogar ein Fensterbrett bietet Platz für wachsende Geschmackserlebnisse und ein Stückchen Unabhängigkeit. Auch für Menschen ohne grünen Daumen. Was bedeutet samenfest? Wann aussäen, wann umtopfen und wohin? Wie viel Wasser, welcher Dünger? Jetzt schon ernten oder lieber warten? Mit vielen Fotos, Pflanzenportraits und Patrick Vernuccios praktischem Know-how wird Urban Gardening zum Kinderspiel, sodass auch Sie sich bald selbst versorgen können!

Sei eine Stimme, nicht nur ein Echo 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."

Die Garten-Docs 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 Rezeptesammlung.

Jetzt einfach fasten! ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Jung und bodenständig, modern und traditionell – und das vereint in einem Törtchen. Franz Schweißer bekommt das hin, denn das Energiebündel experimentiert mit klassischen Teigen, saisonalen Zutaten und den neuesten Backtrends. Heraus kommt mal etwas Salzig-Süßes, mal etwas Herzhaft-Fluffiges. Zum Beispiel Guglhupf mit Matcha-Tee, Macadamia-Blondie oder Blaukraut-Baguette. Aber immer etwas Besonderes, mit viel Leidenschaft gebacken. Die Zutaten kommen dabei aus der Region: Aus dem eigenen Garten, von der benachbarten Streuobstwiese oder vom Bauernmarkt. Während im Sommer frische Beeren den Ton angeben, haben im Winter Nüsse, Schokolade und Gewürze ihren großen Auftritt. Und damit auch in der kalten Jahreszeit ein Hauch Sommer auf den Teller kommt, zaubert Franz Schweißer Küchenschätze wie Zwetschgenkompott oder gelbe Tomatenmarmelade. Die Rezepte sind raffiniert, aber kein Hexenwerk: Die passionierte Profi-Konditorin zeigt die Zubereitung der sechs Grundteige Step by Step und verrät ihre besten Tricks.

Best Sellers - Books :

- [Taylor Swift: A Little Golden Book Biography](#)
- [Things We Hide From The Light \(knockemout Series, 2\) By Lucy Score](#)
- [Happy Place](#)
- [The Body Keeps The Score: Brain, Mind, And Body In The Healing Of Trauma](#)
- [The 48 Laws Of Power](#)
- [Kindergarten, Here I Come! By D.j. Steinberg](#)
- [Never Never: A Romantic Suspense Novel Of Love And Fate By Colleen Hoover](#)
- [You Will Own Nothing: Your War With A New Financial World Order And How To Fight Back](#)
- [Chicka Chicka Boom Boom \(board Book\) By Bill Martin Jr.](#)
- [To Kill A Mockingbird By Harper Lee](#)

Die Ernährungs-Docs - Unser Anti-Bauchfett-Programm ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Eine pflanzenbetonte Ernährung liegt voll im Trend – weil sie gesünder ist und weil Nachhaltigkeit und Klimaschutz immer wichtiger werden. Auch die Familienküche wird immer grüner, viele Kinder und Jugendliche sind Vegetarier aus Überzeugung. Dr. Silja Schäfer, TV-Ernährungs-Doc und Mutter von zwei Kindern, erklärt, wie eine moderne grüne Familienküche ganz einfach gelingen kann – ohne Stress und ohne dass man sich Gedanken machen muss, ob die Kids mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Bei den alltagstauglichen Rezepten spielt jede Menge Gemüse die Hauptrolle. Silja Schäfer zeigt, worauf es bei einer gesunden Familienernährung ankommt, warum regelmäßige Mahlzeiten und längere Esspausen wichtig sind und wie die Kids zu echten Fans von "Grünzeug" werden. Neben nützlichen Tipps für den Grundvorrat und genialen Meal-Prep-Ideen gibt es als besonderen Clou clevere Baukästen mit Empfehlungen, wie sich die Rezepte bei Bedarf an die verschiedensten Bedürfnisse in der Familie anpassen lassen. So schmeckt gesunde Ernährung Groß und Klein!

Unvernünftige Gastfreundschaft ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Will Guidara übernahm mit nur sechsundzwanzig Jahren die Leitung des angeschlagenen Zwei-Sterne-Restaurants Eleven Madison Park und verwandelte es in elf Jahren zum besten Restaurant der Welt. Aber wie hat er diesen eindrucksvollen Aufschwung geschafft? Durch eine radikale Neuerung der Gastfreundschaft, die weit über die Erwartungen der Gäste hinausgeht. Sie reicht von einer Schlittenfahrt im verschneiten Central Park bis hin zur Verwandlung eines Speisesaals in einen Urlaubsstrand mit echtem Sand, Mai-Tais und Strandstühlen für ein Paar, das seinen Urlaub abgesagt hatte. So unvernünftig diese Form der Gastfreundschaft auch scheinen mag, zeigt Will Guidara doch eindrucksvoll, welche positiven Auswirkungen sie auf ein Unternehmen und die Mitarbeiter haben kann. Nach diesem Buch müssen wir uns alle die Frage stellen, ob wir nicht mehr geben sollten als unbedingt notwendig.

Kochen für kleine und große Champions ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

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 Klasen. 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 Klasen 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.

Gemeinsam gegen Krebs 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 Selieriesaft, 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!

Giro Gelato ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Laufen, Jogging, Running: Die Lieblingssportart schlechthin lässt sich noch intensiver gestalten. Denn mit den richtigen Fitnessübungen wird die Laufroutine zum ganzheitlichen Trainingskonzept für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Krafttraining im Fitnessstudio? Darauf hatte Christine Theiss nach ihrer Karriere als Profisportlerin keine Lust mehr. Deshalb hat die Kickbox-Weltmeisterin ihr Muskeltraining ins Grüne verlegt und strafft Bauch, Beine und Po nun während der täglichen Joggingrunden. Jetzt verrät die Powerfrau in diesem Fitness- und Laufbuch ihre besten Workouts. Übungszirkel für verschiedene Fitness-Level machen das Training mit dem eigenen Körpergewicht ganz einfach und können in das Joggen eingebaut werden. Das Workout funktioniert als Training ohne Geräte: Die einzigen Hilfsmittel sind Parkbänke, Treppen, Geländer, die eigenen Muskeln und Spaß an der Bewegung.

So bleibt mein Kind natürlich gesund ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Schmackhaftes Fasten – das gibt es nicht? Keineswegs! Man muss nur die richtige Fastenmethode für sich entdecken, und die ist hier garantiert dabei. Der Fastentest bringt Gewissheit und dann kann auch schon jeder mit dem für ihn richtigen Kurzprogramm loslegen. Dabei ist jedes Programm ganz individuell: Ob für einen Tag oder eine Woche, ob mit Reis, Saft oder Suppe, vegan oder klassisches Heilfasten, um neue Energie zu gewinnen, um den Kopf durchzupusten oder um ein paar Pfunde zu verlieren. Arzt, Psychotherapeut und Fastenexperte Dr. med. Ruediger Dahlke schwört dabei nicht auf totalen Verzicht – denn Minestrone mit Lauch, Bohnen und Paprika, Reis mit frischen Beeren oder grüner Smoothie mit Petersilie hören sich nicht gerade wie Fastenrezepte an. Kein Wunder, hat sich Ruediger Dahlke für seine Rezepte doch Haubenköchin Dorothea Neumayr zur Seite geholt. Einfach mal loslegen lautet die Devise – mit den 10 Kurzprogrammen schafft es jeder, den Frühjahrsputz von innen durchzuführen.