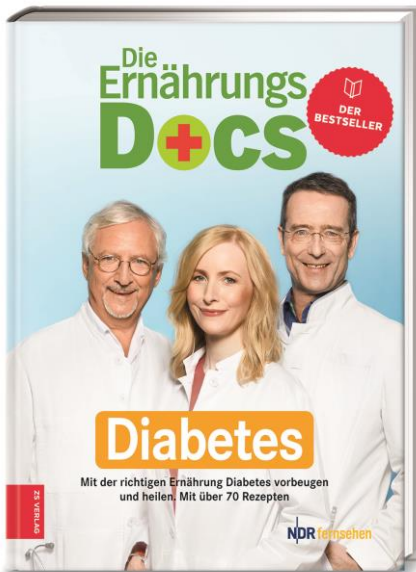




## Presse-Information

### Essen ist die beste Medizin: Die Ernährungs-Docs



ZS Verlag  
Die Ernährungs-Docs – Diabetes  
Mit der richtigen Ernährung Diabetes  
vorbeugen und heilen  
Mit Ernährungs- und Bewegungstagebuch als  
Beilage  
192 Seiten | Format 17,9 x 24 cm  
€[D] 22,99 | €[A] 23,60  
ISBN 978-3-89883-661-6  
Erscheinungstermin: 14. März 2017

Mehr als 6 Millionen Deutsche leiden an Diabetes – Tendenz steigend. Früher bedeutete diese Diagnose: lebenslang Tabletten nehmen, für viele sogar Insulin spritzen. Heute ist die moderne Medizin weiter: In Kombination mit den richtigen Medikamenten können Diabetiker mit gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung ihr Wohlbefinden deutlich verbessern. Etwa die Hälfte der von Typ-2-Diabetes Betroffenen kann es schaffen, die Tabletten zu reduzieren oder sogar ganz auf sie zu verzichten! Alle Fakten, Hintergrundinfos und Tipps bieten die aus der gleichnamigen TV-Sendung bekannten Top-Mediziner in ihrem Buch „**Die Ernährungs-Docs – Diabetes**“. Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck und Dr. med. Jörn Klasen vermitteln das nötige Knowhow zu Ernährung und Bewegung, mit dem Betroffene Beschwerden effektiv vorbeugen und ihre Lebensqualität deutlich verbessern können.

Für Diabetiker gelten heute die selben Empfehlungen wie für Gesunde: eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Vollkorn. Außerdem kommen den gesunden Fetten und ganz besonders dem Eiweiß eine zentrale Bedeutung zu. In ihrem neuen Buch bieten die Ernährungs-Docs über 70 Rezepte für alltagstaugliche Gerichte, die nicht nur den Blutzucker schonen, sondern auch gut schmecken – und als Extra Blitzrezepte, wenns mal ganz schnell gehen muss. Ob Rote-Bete-Linsen-Salat mit Feta, Fisch mit Mandelkruste und Mangoldgemüse oder Schoko-Erdbeer-Cheesecake – mit diesen Gerichten dürfen Sie es sich in jeder Hinsicht gutgehen lassen!

## Die Ernährungs-Docs

**Dr. med. Matthias Riedl** ist ärztlicher Leiter der von ihm 2008 gegründeten medicum Hamburg MVZ GmbH, das einzigartig in Europa die Diabetologie mit der Ernährungsmedizin und neun angrenzenden Facharzttrichtungen ganzheitlich verbindet. Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner Matthias Riedl ist außerdem als Publizist für Fachzeitschriften und Verlage, Berater für Firmen und Krankenkassen, Dozent auf internationalen Kongressen und Lehrbeauftragter zweier Universitäten tätig. Im Vorstand des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) engagiert er sich für die Förderung der Ernährungstherapie. 2013 nahm ihn das Magazin „Focus“ in seine Empfehlungsliste „Topmediziner“ auf.



**Dr. med. Anne Fleck** ist seit Jahren auf dem Gebiet der innovativen Ernährungs- und Präventionsmedizin tätig. Als Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie mit Expertise auf dem Gebiet der Naturheilkunde und alternativen Heilverfahren hat sie ein ambulantes Zentrum für Prävention und Adipositas-Medizin in Berlin etabliert. Vorsorge-medicinisch berät sie Unternehmen, Botschaften und Privatpersonen im In- und Ausland. Seit 2013 lebt und arbeitet sie im Herzen Hamburgs. Anne Fleck ist Mitglied in internationalen Fachgesellschaften, Autorin für Fachzeitschriften und engagiert als Dozentin auf Kongressen und Fortbildungsveranstaltungen.



**Dr. med. Jörn Klasen** ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Magen-, Darm- und Lebererkrankungen sowie Arzt für Anthroposophische Medizin und Naturheilverfahren. Er kombiniert die konventionelle Medizin mit komplementärmedizinischen Methoden. Über 15 Jahre war er Chefarzt und 10 Jahre stellvertretender Ärztlicher Direktor am Asklepios Westklinikum Hamburg. Seit 2015 ist er Leitender Arzt des Zentrums für Integrative Medizin am Klinikum Stephansplatz, Hamburg. Der Autor des Buchs „Autoimmunerkrankungen: Den Gegner im eigenen Körper besiegen“ und Verfasser zahlreicher Buchbeiträge ist Lehrbeauftragter an der Universität Hamburg und Diplom-Heilpädagoge.

