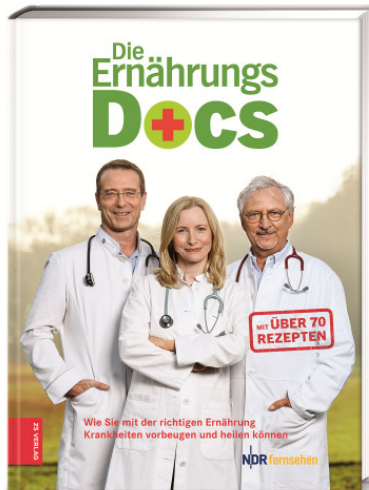


Presse-Information

Gesundheit auf Rezept: Die Ernährungs-Docs



ZS Verlag
Die Ernährungs-Docs – Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen können
Mit Ernährungstagebuch als Beilage
246 Seiten | Format 17,9 x 24 cm
€[D] 24,99 | €[A] 25,70
ISBN 978-3-89883-561-9
Erscheinungstermin: 23. März 2016

„Mehr als die Hälfte unserer Erkrankungen sind ernährungsbedingt. Es liegt auf der Hand, das Übel an der Wurzel zu packen, statt zur Pille zu greifen.“ Darin sind sich **Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen und Dr. med. Matthias Riedl** einig. In ihrem Buch zur gleichnamigen TV-Sendung (NDR Fernsehen) geben die „**Ernährungs-Docs**“ erste Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen wie bei Typ-2-Diabetes, Migräne oder Fettleber mit speziellem Essen oft mehr erreicht werden kann als mit Tabletten. Auch gesunde Menschen können mit bewusstem Essen vielen Krankheiten vorbeugen. Die Ernährungstherapie der Top-Mediziner baut auf der neuesten wissenschaftlichen Forschung auf. Die Ernährungs-Docs zeigen, wie Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe wirken, räumen mit Ernährungsmythen auf und erklären, welche Lebensmittel sich bei welchen Beschwerden günstig auswirken und wo es heißt „Finger weg“.

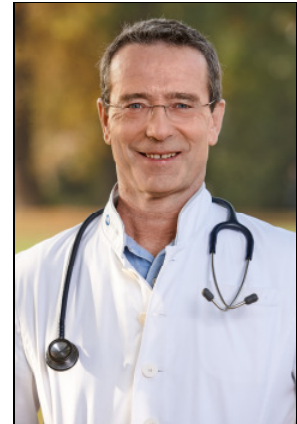
Da gesunde Ernährung auf Dauer nur durchgehalten wird, wenn sie auch schmeckt, präsentieren die Ernährungs-Docs mehr als 70 leckere Rezepte für ein gesundes Wohlbefinden. Ob Frühstück, Snack, Hauptmahlzeit oder Dessert – mit diesen Rezepten und den ärztlichen Empfehlungen, welches Gericht bei welcher Krankheit geeignet ist, kann jeder sein eigener Arzt sein.



© ZS Verlag / Claudia Timmann

Die Ernährungs-Docs

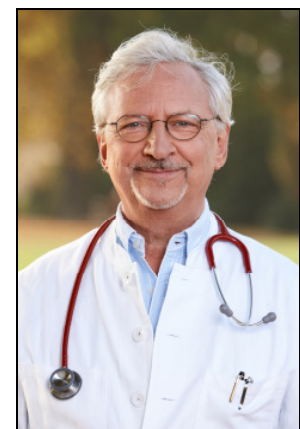
Dr. med. Matthias Riedl ist unter anderem Facharzt für Innere Medizin und arbeitet als Diabetologe und Ernährungsmediziner. Er hat 2008 das medizinische Versorgungszentrum Medicum Hamburg mit der Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin gegründet. Es bündelt die Kompetenzen von Ärzten verschiedener Fachrichtungen und geht die Behandlung von Patienten ganzheitlich an. Matthias Riedl ist Autor mehrerer Bücher zum Thema Diabetes, tritt als Dozent bei Fortbildungsveranstaltungen und Kongressen auf und engagiert sich im Vorstand des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM). 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. Vorsorgemedizinisch 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.



© ZS Verlag / Michael Wiffling