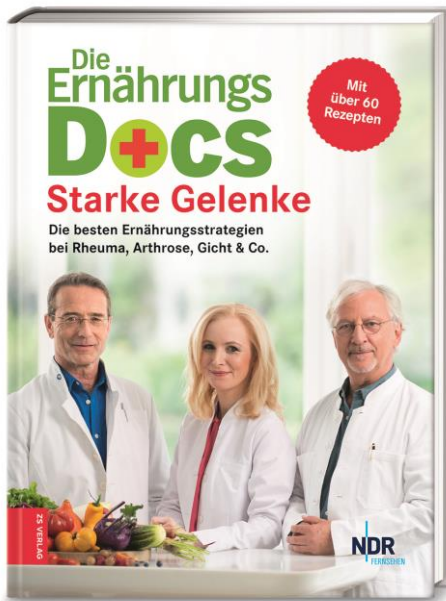




## Presse-Information

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



ZS Verlag  
Die Ernährungs-Docs – Starke Gelenke  
Die besten Ernährungsstrategien bei Rheuma,  
Arthrose, Gicht & Co.  
184 Seiten | Format 17,9 x 24 cm  
€[D] 22,99 | €[A] 23,60  
ISBN 978-3-89883-745-3  
Erscheinungstermin: 05. Januar 2018

Fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Arthrose. Bereits mit Mitte 30 beginnt die schleichende Abnutzung im Gelenk, die dazu führen kann. 1,5 Millionen Deutsche klagen über rheumatische Erkrankungen, immer öfter auch Kinder. Sind Rheuma und Arthrose Volkskrankheiten, mit denen man leben muss? „In Wahrheit kann man viel gegen Rheuma, Arthrose, Gicht & Co. tun, und zwar bereits vorbeugend. Nämlich mit den richtigen Lebensmitteln, mit dem geeigneten Sport. Aber wie gehen wir mit unseren über 100 Gelenken um, die Tag für Tag enorme Stöße auf unseren Körper abfedern? „Mit einer Umstellung auf gesunde Ernährung und durch regelmäßige Bewegung lassen sich die Beschwerden verbessern und die Medikamente reduzieren“, sagen **die Ernährungs-Docs** in ihrem bereits dritten Buch „**Starke Gelenke**“. Sie informieren über Ursachen und Verläufe, klären über Mythen auf, geben wertvolle Experten-Tipps und verraten uns ihre besten Rezepte.

„Mehr als die Hälfte unserer Erkrankungen sind ernährungsbedingt. Es liegt auf der Hand, das Übel an der Wurzel zu packen, anstatt zur Pille zu greifen.“ Darin sind sich Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen und Dr. med. Matthias Riedl einig. Hilfe zur Selbsthilfe geben „**Die Ernährungs-Docs**“ bereits in der gleichnamigen TV-Doku im NDR mit riesigem Erfolg. Mit ihren wertvollen Expertentipps, hilfreichen Lebensmittellisten und über 70 genussvollen, gesunden Rezepten kann jeder in der Küche zu seinem eigenen Arzt werden.

## Die Ernährungs-Docs

**Dr. med. Matthias Riedl** ist ärztlicher Leiter der von ihm 2008 gegründeten medicum Hamburg MVZ GmbH, die einzigartig in Europa die Diabetologie mit der Ernährungsmedizin und neun angrenzenden Facharztzweigen ganzheitlich verbindet. Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner 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. Dr. Riedl gehört laut „Focus“-Topmediziner-Liste zu den 50 besten deutschen Vertretern seines Fachs.



**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. Zudem verfasste er einige Bücher und zahlreiche Buchbeiträge und ist Lehrbeauftragter an der Universität Hamburg sowie Diplom-Heilpädagoge.



© Michael Wilfling für ZS Verlag