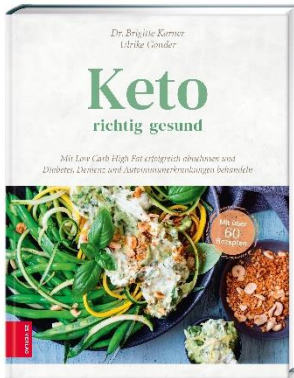




Keto – aber gesund!

Ketogene Ernährung ist ein riesen Trend. Wie die Umstellung richtig und gesund erfolgt, das zeigen die Keto-Expertinnen Dr. Brigitte Karner und Ulrike Gonder in ihrem neuen Buch mit über ... Rezepten und Expertentipps



DR. BRIGITTE KARNER,
ULRIKE GONDER
KETO – RICHTIG GESUND
ca. 176 Seiten, Hardcover
Format 18,8 x 24 cm
€ 22,99 (D) / € 23,70 (A)
ISBN 978-3-96584-004-1
Erscheint: 11. Februar 2020

Low Carb, High Fat – was ist dran am aktuellen Ernährungstrend? Ist es nur wieder ein schnelles Diätversprechen oder ist Keto wirklich gesund? Ist es! Dr. med. Brigitte Karner forscht schon seit 17 Jahren auf diesem Gebiet und zeigt in ihrem neuen Buch, wie man es richtig umsetzt. Entscheidend für die positive gesundheitliche Wirkung ist es, die richtigen Lebensmittel in der richtigen Kombination auszuwählen und gesunde Fette und Öle zu verwenden. So kann Keto beim Abnehmen helfen und gegen Diabetes, Demenz, Rheuma, Krebsnachsorge und Autoimmunerkrankungen wirken. In den USA zählt ketogene Ernährung schon lange als die Therapieform, um Diabetes-Typ-2 in den Griff zu bekommen. Auch bei Demenz, der Krebsnachsorge und Autoimmunkrankheiten wird ketogene Ernährung als Therapie eingesetzt.

In „Keto – richtig gesund“ zeigen Dr. med. Brigitte Karner und die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder, wie sich eine gesunde Keto-Küche einfach, saisonal und effektiv umsetzen lässt. Die Rezepte werden ergänzt durch wertvolle Tipps, wie Tees, Wildkräuter und Heilpflanzen, die ketogene Ernährung unterstützen können. Außerdem erzählen »Zuckerjunkies«, wie sie zum Fatburner wurden und welche großartigen Erfolge sie mit der Ernährungsumstellung erzielen konnten. So gibt es neben alltagstauglichen Rezepten und wichtigen Infos auch die nötige Portion Motivation.



Dr. Brigitte Karner ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin, Präventionsmedizin, Traditionelle Europäische Medizin, Moderne Pflanzenheilkunde und Integrative Psychotherapie. Die Spezialistin für ketogene Ernährungstherapie begleitet seit 12 Jahren Patienten in ihrer Praxis in Freiburg, bietet Kurse an und hält Vorträge auf einschlägigen Fachveranstaltungen.

© privat



Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder arbeitet als Wissenschaftsjournalistin, Autorin, Referentin und Trainerin. Seit Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit der ketogenen Ernährung und hat mit ihrem Plädoyer für gesunde Fette Pionierarbeit geleistet.

© privat