



Endlich gesunde Haut!

Gesund essen, um die Haut zu heilen



Dr. med. Matthias Riedl, Dr.
med. Jörn Klasen, Dr. Med.
Anne Fleck
**Die Ernährungs-Docs –
Gesunde Haut**
192 Seiten, Hardcover
Format 18,8 x 24 cm
€ 24,99 (D) € 25,70 (A)
ISBN 978-3-89883-971-6
**Erscheint: 10. September
2019**

In „Gesunde Haut“ vermitteln die Ernährungs-Docs ihr gesamtes Wissen über unser größtes, hochsensibles Organ – die Haut.

Etwa 8 Prozent der Bevölkerung leiden hierzulande an Hautkrankheiten – die Zahl der Kinder mit Neurodermitis hat sich in den letzten 10 Jahren verdreifacht.

Dabei kann gesunde Ernährung vielen Hautkrankheiten entgegenwirken. Mit Hilfe in Form von Ernährungstipps und einer Lebensmittelauswahl abgestimmt auf Krankheiten wie **Neurodermitis, Rosazea, Akne, Infektionen oder Allergien** können diese sichtlich gelindert werden.

Die Ernährungsspezialisten klären über Ursachen der Hautkrankheiten auf und geben Ratschläge, wie eine Ernährungsumstellung gelingt. Wichtige Fakten und Wissenswertes über unser größtes Organ lässt uns den eigenen Körper und die Krankheit besser verstehen.

Begleitet durch die NDR-Sendung „Die Ernährungs-Docs“ lässt sich anhand von **Patientengeschichten** eindeutige Linderung, gerade auch bei Hautausschlägen, nachweisen. Mit über 60 Rezepten die der Haut guttun und auch noch richtig gut schmecken gelingt die Umstellung umso leichter.



Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe und Buchautor sowie Gründer und ärztlicher Leiter des medicum Hamburg, Deutschlands größter Spezialpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin. Es vereint unter einem Dach in einem innovativen, ganzheitlichen Behandlungskonzept alle wichtigen Fachbereiche. Dr. Riedl gehört laut „Focus“-Topmediziner-Liste zu den 50 besten deutschen Vertretern seines Fachs.

© Michael Wilfling für ZS Verlag



Dr. med. Anne Fleck ist seit Jahren international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin. Mit ihren ganzheitlich orientierten, modernen Konzepten etablierte sie überzeugende Strategien zum Gesunderhalt. Als Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie mit Expertise in der Naturheilkunde verfolgt sie den Ansatz aus effektiver Kombination modernster Spitzenmedizin, Zuwendung und Naturheilkunde.

© Michael Wilfling für ZS Verlag



Dr. med. Jörn Klasen, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Magen-, Darm- und Lebererkrankungen, war Chefarzt am Asklepios Westklinikum Hamburg und ist heute am Klinikum Stephansplatz verantwortlich für das Zentrum für Integrative Medizin.

»Essen statt schlucken - wer nimmt schon gern Pillen?«

© Michael Wilfling für ZS Verlag