

Meine Bücher

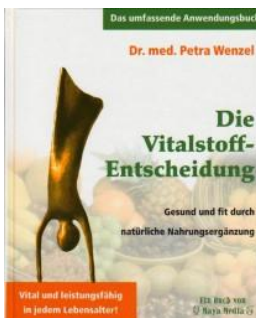


Risikofaktor Vitaminmangel

von: **Andreas Jopp** Bestell-Nr.: sw1152 184 S., 51 Abb.,

Wie Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen Ihr Immunsystem stärken und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Altersstar gelten als ernährungsbedingt. Vor allem aber mindert ein Vitamin- und Spurenelement-Mangel die Schlagkraft des Immunsystems. Dabei ist bekannt, dass die richtigen Mengen dieser wertvollen Vitalstoffe fit und vital machen und außerdem das Risiko für viele schwere Erkrankungen drastisch senken.



Die Vitalstoff-Entscheidung

von: **Dr. med. Petra Wenzel** Bestell-Nr.: sw1175 Hardcover, 184 Seiten, Innenteil zweifarbig

In ihrem neuen Gesundheitsratgeber verrät die erfahrene Ärztin und Bestsellerautorin Petra Wenzel, welche Vitalstoffe Sie benötigen, um Erkrankungen vorzubeugen und bestehende Leiden sanft und nachhaltig zu heilen, wie Sie Mangelerscheinungen diagnostizieren können.....



Die Ernährungslüge von: **Hans-Ulrich Grimm** Bestell-Nr.: sw1412 Taschenbuch 352 Seiten

Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt.

Farbstoffe, Glutamat und Co.: Nicht immer ist uns bewusst, was alles drin ist in unserer täglichen Nahrung. Und welche Auswirkungen die mangelnde Qualität unseres Essens auf die Gesundheit haben kann. Hans-Ulrich Grimm klärt über Risiken und versteckte Gefahren der schönen, neuen Nahrungswelt auf und zeigt, worauf wir als Verbraucher achten sollten.

Ein unverzichtbares Buch für alle, die sich bewusst ernähren wollen.



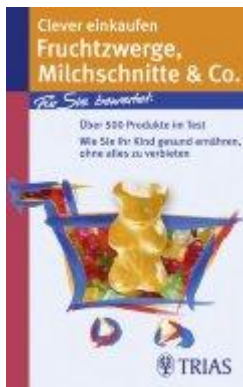
Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden

Über 700 Lebensmittel und Fertigprodukte für Sie bewertet.

TRIAS, 2. Aufl. 2010, 110 Seiten, ISBN 978-3-8304-3702-4, € 9,95

Reizmagen oder Reizdarm, Blähungen, Verstopfung oder Unverträglichkeiten - dieser Einkaufsführer hilft Ihnen bei der Auswahl von bekömmlichen und schmackhaften Speisen. Ob Frischprodukte, Fast-Food oder Fertiggerichte, Restaurant-Speisen oder Snacks: alle Lebensmittel sind mit dem praktischen Ampelsystem bewertet. So sehen Sie auf einen Blick,

welche Nahrungsmittel für Sie geeignet sind.



Clever einkaufen: Fruchtzwerge, Milchschnitte & Co.

Wie Sie Ihr Kind gesund ernähren, ohne alles zu verbieten.

Über 500 Produkte im Test.

TRIAS 2009, 110 Seiten ISBN:978-3-8304-3483-2, € 9,95

Eltern wollen für Ihr Kind das Beste - in jeder Hinsicht, auch bei der Ernährung. Gesund soll die Kinderkost sein und sie muss den Kleinen schmecken. Ist das nicht schon ein Widerspruch? Was Kindern schmeckt, ist meist ungesund oder andersrum: Was gesund ist, schmeckt Kindern nicht. Zum Glück gilt das nicht generell. Kompromisse müssen sein. Wie diese gelingen können, zeigt dieser Einkaufsführer.



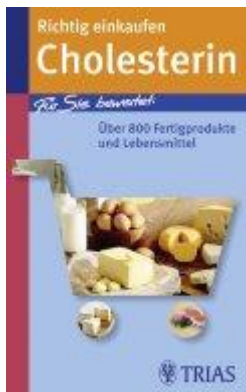
Richtig einkaufen bei Laktose-Intoleranz

Endlich beschwerdefrei genießen. Versteckten Milchzucker erkennen und meiden. Über 900 Lebensmittel und Fertigprodukte im Test.

TRIAS, 3. Aufl. 2008, 108 Seiten, ISBN 978-3-8304-3456-6, € 9,95

Die wichtigsten Infos über Laktose-Intoleranz kurz zusammengefasst und leicht verständlich. Welche Lebensmittel Sie meiden müssen und was Sie genießen können. Wie Sie trotz Verzicht auf laktosehaltige Lebensmittel gut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt sind. Dazu über 900

Lebensmittel, Fertig-gerichte, Snacks, Restaurant-Speisen und Fast-Food-Gerichte bewertet, Sie erkennen auf einen Blick, welche Speisen für Sie geeignet sind.

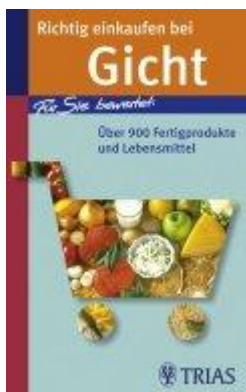


Richtig einkaufen: Cholesterin

Über 800 Lebensmittel und Fertigprodukte für Sie bewertet.

TRIAS, 2. Aufl. 2009, 120 Seiten, ISBN 978-3-8304-3514-3, € 8,95

Einfach optimale Cholesterinwerte! Die richtigen Lebensmittel einkaufen und genussvoll essen. Über 800 Lebensmittel, Fertiggerichte, Snacks, Restaurant-Speisen und Fast-Food-Gerichte auf dem Prüfstand. Das praktische Bewertungssystem zeigt auf einen Blick welche Speisen für Sie geeignet sind.



Richtig einkaufen bei Gicht

Über 900 Lebensmittel und Fertigprodukte für Sie bewertet.

TRIAS, 2. Auflage 2008, 110 Seiten, ISBN 978-3-8304-3442-9

Genussvoll essen trotz Gicht. In diesem Buch erfahren Sie, welche Lebensmittel, Fertiggerichte, Snacks und Restaurantgerichte Sie trotz erhöhter Harnsäurewerte bedenkenlos genießen können. Über 40 Seiten Tabellen helfen Ihnen bei der Lebensmittelauswahl. Senken Sie Ihre Werte und

vermeiden Sie so den nächsten Gichtanfall. Außerdem viele Tipps zum Schlank werden und schlank bleiben, Küchentipps und Ideen fürs Essen am Arbeitsplatz.



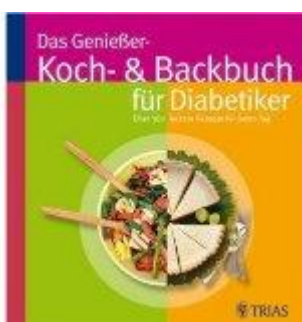
Gut essen - Gesunde Ernährung leicht gemacht

TRIAS, 1. Auflage 2008, 80 Seiten

Ob Übergewicht, Diabetes, Herzinfarkt oder Krebs: Immer wieder kommt die Ernährung in Verdacht, Krankheiten zu begünstigen. Andererseits weiß man, dass bioaktiven Stoffe in Lebensmitteln das Immunsystem stärken oder Ballaststoffe Darmkrebs vorbeugen können.

Gesund essen - was bedeutet das überhaupt? Wie halte ich mich mit der richtigen Ernährung langfristig fit?

Dieser Ratgeber zeigt es und gibt wichtige Tipps und Anregungen für einen gesunden Alltag.



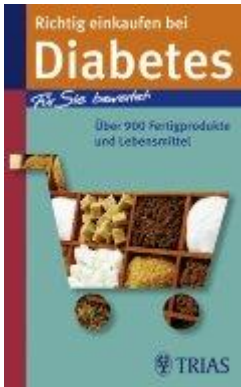
Claudia Grzelak, Katja Porath, Karin Hofele & Dr. Marion Burkard:

Das Genießer Koch- und Backbuch für Diabetiker

380 leckere Rezepte für jeden Tag

TRIAS, 1. Aufl. 2009, 226 Seiten, ISBN 978-3-8304-3493-1, € 19,95

Diät war gestern - heute ist Genuss. Mit einer leichten und abwechslungsreichen Kost stimmen Blutwerte und Gewicht. Genuss für jeden Geschmack: Suppen, Salate, pikante Kleinigkeiten, Fleisch- und Fischgerichte, Desserts, Kuchen, Torten und vieles mehr.



Karin Hofele & Dr. Marion Burkard:

Richtig einkaufen bei Diabetes

Über 900 Lebensmittel und Fertigprodukte für Sie bewertet.

TRIAS, 2. Aufl. 2008, 123 Seiten, ISBN 978-3-8304-3426-9, € 9,95

Genussvoll essen bei Diabetes! Mit den richtigen Lebensmitteln haben Sie

Ihre Blutzuckerwerte und Ihr Gewicht im Griff. Frische Lebensmittel,

Fertiggerichte, Snacks, Restaurant-Speisen und Fast-Food in übersichtlichen Tabellen für Sie bewertet. So sehen Sie auf einen Blick, welche Lebensmittel und Produkte für Sie gut geeignet sind.