



Janke Schäfer

111 Genießerrezepte bei Rheuma

160 Seiten, ca. 40 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-943-9
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

SCHMECKTAKULÄR!

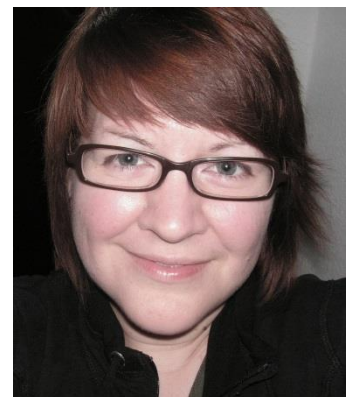
Die richtige Ernährung hilft, Rheumaschmerzen zu lindern und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Die wichtigsten Regeln: fleischarme, vollwertige Kost mit frischem Obst und Gemüse gezielt kombiniert mit den richtigen Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen. Janke Schäfer, die selbst im Alter von zwei an Rheuma erkrankte, zeigt in ihrem ersten Ratgeber, worauf es dabei ankommt. In ihren 111 Genießerrezepten setzt die Bloggerin auf eine ausgewogene Mischung und verarbeitet frische, saisonale Zutaten. Mit Jankes*Soulfood-Rezepten sind die Diagnose Rheuma und eine herrlich abwechslungsreiche Küche kein Widerspruch! Denn man muss auch der Seele etwas zum Genießen geben, um als Rheumatiker glücklich durchs Leben zu gehen.

Aus dem Inhalt

- Rheuma – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern
- Was muss ich als Rheumapatient beachten? Welche Lebensmittel begünstigen eine Entzündung? Welche Lebensmittel eignen sich gut als Entzündungshemmer?
- Praktische Küchentipps
- 111 leckere Rezepte: Frühstück, Suppen, Salate, Vegetarische Hauptspeisen, Hauptspeisen mit Fisch und Fleisch, Snacks, Fingerfood, Getränke, Kuchen und Süßes

Die Autorin

Janke Schäfer kämpft seit ihrem zweiten Lebensjahr gegen rheumatoide Arthritis. 2014 startete sie inmitten eines heftigen Krankheitsschubes ihren Blog Jankes*Soulfood. Was kurzfristig als Bewältigungsstrategie gedacht war, entwickelte sich zu einem Projekt, in das die lebensfrohe Bloggerin inzwischen viel Energie und Liebe steckt. Sie teilt regelmäßig Rezepte für Körper und Seele mit ihrer Community und berichtet über ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit Rheuma. Janke Schäfer lebt, liebt und isst mit ihrer Familie in der Nähe von Gießen.



Die Autorin steht für Interviews sehr gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de. Vielen Dank!