



Franziska Ring

Ernährungsratgeber Rosacea

Heilsame Pflanzenkraft anbauen, genießen und richtig anwenden

160 Seiten, ca. 30 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3018-5

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **Rund 12 % der Deutschen leiden an Rosacea, die Dunkelziffer wird weitaus höher eingeschätzt**
- **Fundierter Ernährungslitfadentext: Der Ratgeber basiert auf zahlreichen wissenschaftlichen Studien sowie auf erprobten Selbsthilfemaßnahmen**
- **Die Autorin ist selbst von Rosacea betroffen und hat alle Rezepte auf ihre Verträglichkeit getestet**

Wer die Diagnose Rosacea erhält, fühlt sich häufig allein gelassen. Oft nur mit spärlichen Informationen von Dermatologen ausgestattet, suchen Betroffene auf eigene Faust Antworten: Wie kann ich die Rötungen und Pusteln mindern? Lässt sich die Rosacea mit der richtigen Ernährung beeinflussen? Viele Bücher oder Erfahrungsberichte bieten Informationen, die nur schwer zu durchschauen und nicht wissenschaftlich belegt sind. Überforderung oder gar die Verschlechterung der Symptome sind vorprogrammiert. Dem will Franziska Ring entgegenwirken. Sie hat sich umfassend mit den wissenschaftlichen Grundlagen beschäftigt und in Kombination mit ihren persönlichen Erfahrungen einen Leitfadentext für die rosacea-gesunde Ernährung entwickelt – mit zahlreichen erprobten Rezepten für eine entspannte Haut.

Aus dem Inhalt:

- Grundlagen der Ernährung bei Rosacea
- Die drei Phasen der Ernährungsumstellung
- Faktoren, die auf Rosacea einwirken
- 66 hautfreundliche Rezepte: Hafer-Dinkel-Brot
Blumenkohl-Fenchel-Suppe | Paprika-Risotto |
Gnocchi-Hühnchen-Pfanne | Lachsforelle aus dem Backofen | Heidelbeertarte

Die Autorin

Franziska Ring lebt als freie Texterin in Wiesbaden. Mit 25 erhielt sie die Diagnose Rosacea. Da sie nur wenige Informationen zur Selbsthilfe finden konnte und die verschriebenen Medikamente bei ihr nicht halfen, entwickelte sie die äußerst effektive „3-Raum-Methode“, die sie in ihrem Buch „Rosacea – das hilft wirklich“ beschreibt. Für ihren neuen Ratgeber hat Franziska Ring alle relevanten wissenschaftlichen Grundlagen der chronisch-entzündlichen Hautkrankheit gesichtet und daraus einen Leitfadentext für die richtige Ernährung bei Rosacea erstellt.



Pressekontakt: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | PR & Werbung humboldt | 30130 Hannover | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg – gerne auch per E-Mail.