



Christiane Weißenberger

Das große vegetarische Arthrose-Kochbuch
140 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben

208 Seiten
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-3049-9
€ 26,99 [D] / € 27,80 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2022

- **5 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Arthrose**
- **Arthrose-Beschwerden gezielt lindern – mit über 140 leckeren Gerichten für die ganze Familie**
- **Alle wichtigen ernährungsmedizinischen Informationen verständlich auf den Punkt gebracht**

Vegetarisch gegen Gelenkbeschwerden und Schmerzen

Eine vegetarische Ernährung kann die Entzündungsprozesse bei Arthrose verringern, Schmerzen lindern und die Gelenke durch den Abbau überflüssiger Kilos entlasten. Dabei versorgen Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Nüsse den Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Omega-3-Fettsäuren, die in Ölen, Gemüse, Nüssen, Samen und Fisch (Hinweise zum Fisch-Verzehr siehe unten) enthalten sind, wirken Entzündungen entgegen. Ob leckere Frühstücke, Snacks, Suppen, Hauptgerichte, Salate oder Desserts: Die Ernährungsexpertin Christiane Weißenberger stellt in ihrem Buch rund 140 Rezepte vor, die der ganzen Familie schmecken.

Bei Arthrose ist der moderate Verzehr von Fisch wegen der darin enthaltenen gesunden Fettsäuren sinnvoll. Die pescetarische Ernährungsweise ist daher bei Arthrose besonders gut geeignet. Das Buch enthält aus diesem Grund einige ausgewählte Fischrezepte.

Auswahl der Rezepte:

- Birchermüsli mit Fruchttopping
- Bananen-Beeren-Bowl mit Nusscrunch
- Rote-Bete-Apfel-Carpaccio
- Gebratener Spargelsalat
- Kartoffelsalat mit Pfifferlingen
- Pastinakensuppe mit Lachsstreifen
- Pilz-Käse-Fettuccine
- Thunfisch in bunter Panade
- Röstgemüse und knusprige Ofenkartoffeln
- Schnelles Fruchteis
- Karamellpudding mit Mangosoße
- Immunbooster-Drink
- Ingwerwasser

Die Autorin

Christiane Weißenberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg. Die zweifache Mutter und begeisterte Köchin veröffentlicht seit vielen Jahren Ernährungsratgeber und hat sich auf die Entwicklung von Rezepten für Menschen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen spezialisiert. Christiane Weißenberger lebt in Werneck.



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.