



Prof. Dr. Eike Sebastian Debus, Gilbert Köcher,
Dr. Jutta von Campenhausen

Das Kochbuch für gesunde Gefäße
70 Gourmetrezepte für gesunde Arterien

192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3139-7
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2023

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland – und oft vermeidbar, wenn man richtig isst**
- **Verengte Adern weiten, Entzündungen abklingen lassen, Blutdruck und Blutwerte normalisieren – mit den raffinierten Gerichten von Sternekoch Gilbert Köcher wird das zum Genuss**
- **Einzigartig: Spitzenküche vom Sternekoch kombiniert mit Medizin-Wissenschaft auf dem neuesten Stand**

Sternkoch-Rezepte gegen Herzinfarkt und Schlaganfall

Was wir essen, entscheidet maßgeblich darüber, ob wir gesund alt werden. Denn Bestandteile der Nahrung gelangen in unser Blut und beeinflussen unser Blutgefäßsystem. Das Blutgefäßsystem versorgt jede Ecke des menschlichen Körpers. Ob Herz und Hirn, Nieren und Haut, Augen und Füße gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, hängt von unseren Arterien und Venen ab – und von dem, was wir essen. Für diesen Ratgeber hat ein Team um Professor Eike Sebastian Debus Studien unter die Lupe genommen, die weltweit über den Zusammenhang von Ernährung und gesunden Gefäßen veröffentlicht wurden. Auf dieser Basis haben die Experten Ernährungsempfehlungen erarbeitet. Sternekoch Gilbert Köcher hat daraus Rezepte kreiert, mit denen adergesundes Essen zum Fest wird.

Auswahl der Rezepte:

- Chiamüsli mit Blaubeeren
- Quinoa-Karotten-Salat mit Mais und Avocadodip
- Rote-Bete-Falafel in Spinat-Wraps mit Halloumi und Hummus
- Geschmorte Chinakohlpfanne mit geräuchertem Tofu und Garnelen
- Linsen-Ziegenkäse-Gratin mit Spinat-Pinienkern-Pesto
- Bratkartoffeln mit Zucchini und Olivenpesto
- Lachsfilet in Tomaten-Krustentier-Sud und Spinat
- Käsequarkkuchen mit Vollkornkeksteig

Die Autoren

Prof. Dr. med. Eike Sebastian Debus ist Gefäßchirurg und Direktor der Klinik für Gefäßmedizin des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf. Gemeinsam mit Angiologen behandelt er dort Erkrankungen des Gefäßsystems. Gilbert Köcher ercochte sich 1990 seinen ersten Michelin-Stern und führte 15 Jahre lang Spitzengastronomie. Heute leitet er die Küche des UKE, wo er nicht nur für Patienten und Belegschaft kocht, sondern auch medizinische Diäten erarbeitet. Dr. Jutta von Campenhausen ist Medizinjournalistin und war bei „Stern gesund leben“ für Ernährungsthemen zuständig. Sie ist Autorin mehrerer Bücher und hat am UKE als Wissenschaftlerin gearbeitet.

Pressekontakt: Schlütersche Fachmedien GmbH | 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.