

ERNÄHRUNGS-DOC  
DR. MATTHIAS RIEDL

# ARTGERECHTE ERNÄHRUNG

*Heilung von Beschwerden,  
die Ärzte ratlos machen*

**TV-ARZT &  
BESTSELLER-  
AUTOR**

**GU**



## 6 Warum »artgerecht«?

- 8 Meine Mission
- 18 Wie wir uns krank essen
- 22 Wie Ernährung heilt

## 26 Lernen von den Besten

### 28 Esst mehr Mittelmeer

- 28 So isst Italien
- 30 Die 5 besten Lebensmittel der Italiener
- 32 [San-Marzano-Sugo](#) | 33 [Artischocken](#) | 33 [Pesto](#)

### 34 Fisch, Fisch und Fisch!

- 34 So isst Island
- 36 Die 5 besten Lebensmittel der Isländer
- 38 [Graved Lachs](#) | 39 [Rote Bete](#) | 39 [Skyr-Beeren-Smoothie](#)

### 40 Aamäkelig, chüschtig, währschaft

- 40 So isst die Schweiz
- 42 Die 5 besten Lebensmittel der Schweizer
- 44 [Bircher-Müsli](#) | 45 [Rösti](#) | 45 [Sauerkäse-Roulade](#)

### 46 Bunt, multikulti, exquisit

- 46 So isst Singapur
- 48 Die 5 besten Lebensmittel der Singapurer
- 50 [Laksa Udang](#) | 51 [Congee](#) | 51 [Rojak](#)

### 52 Bush Food & Barbie

- 52 So isst Australien
- 54 Die 5 besten Lebensmittel der Australier
- 56 [Lammrücken](#) | 57 [Jakobsmuscheln mit Zitronenmyrte](#)

### 58 Sonne, Siesta, Tapas

- 58 So isst Spanien
- 60 Die 5 besten Lebensmittel der Spanier
- 62 [Gazpacho](#) | 63 [Gambas al Ajillo](#) | 63 [Pinchos Morunos](#)

### 64 Hara Hachi bu

- 64 So isst Japan
- 66 Die 5 besten Lebensmittel der Japaner
- 68 [Shiitake-Suppe mit Koriander](#) | 69 [Wakame-Salat](#) | 69 [Miso-Suppe](#)



**70 Mehr als Köttbullar**

70 So isst Schweden

72 Die 5 besten Lebensmittel der Schweden

74 [Gelbe Erbsensuppe](#) | 75 [Köttbullar und Lingonsylt](#)**76 Fastfood – nein danke!**

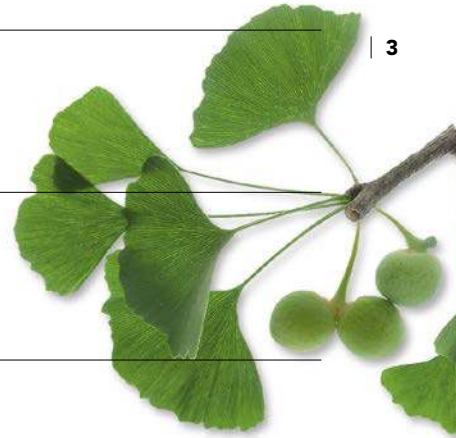
76 So isst Israel

78 Die 5 besten Lebensmittel der Israelis

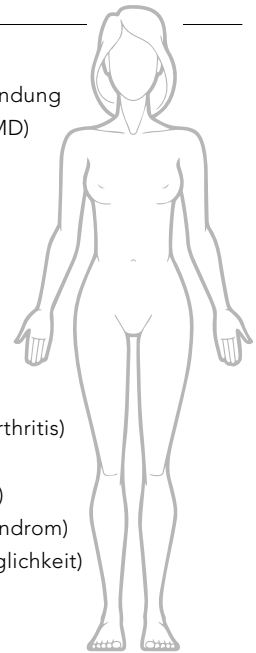
80 [Hummus](#) | 81 [Taboulé](#) | 81 [Zhoug](#)**82 Rustikale Vielfalt**

82 So isst Luxemburg

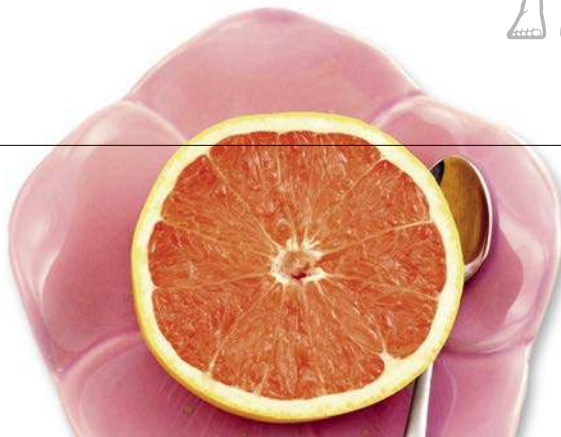
84 Die 5 besten Lebensmittel der Luxemburger

86 [Bouneschlupp](#) | 87 [Lauwarmer Bohnensalat](#) | 87 [Friture](#)**88 Krankheiten von A bis Z**

90	Arthrose	146	Laktoseintoleranz
94	Atherosklerose	150	Magenschleimhautentzündung
98	Bluthochdruck	154	Makuladegeneration (AMD)
102	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)	158	Migräne
106	Chronisches Erschöpfungs- syndrom (CFS)	162	Multiple Sklerose
110	Demenzvorbeugung	166	Neurodermitis
114	Fettleber	170	Niereninsuffizienz
118	Fibromyalgie	174	Osteoporose
122	Fruktoseintoleranz	178	Parodontitis
126	Gallensteinleiden	182	Refluxkrankheit
130	Gicht	186	Reizdarmsyndrom (RDS)
134	Histaminintoleranz	190	Rheuma (rheumatoide Arthritis)
138	Hypercholesterinämie	194	Typ-2-Diabetes
142	Infektneigung	198	Übergewicht (Adipositas)
		202	Unfruchtbarkeit (PCO-Syndrom)
		206	Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)

**210 Service**

210	Sach- & Rezeptregister
213	Bücher & Adressen
216	Impressum





# Wie Ernährung heilt

\_\_\_\_\_ Wie können die Regeln für eine Ernährung lauten, die gesund erhält oder sogar heilende Kräfte entfaltet? Oder kann man so ein Versprechen gar nicht geben? Ich sage: »Ja, wenn wir uns artgerecht ernähren.« Natürlich leben wir nicht mehr wie unsere Vorfahren, doch wir können viele Bedingungen adaptieren.

Essen ist nicht nur ein Energielieferant. Jeder Bissen, jeder Schluck kommuniziert mit jeder Zelle des Körpers. Nahrung enthält also Informationen. Das erklärt, warum manche Fette – etwa Oliven- oder Nussöl – uns nicht dick machen, sondern vor Erkrankungen schützen – ja diese sogar heilen können. Das gilt auch für Eiweißlieferanten wie Eier, Fisch, Fleisch von artgerecht gehaltenen Weidetieren, Hülsenfrüchte und Nüsse. Auch Kohlenhydrate sind nicht per se schlecht – KEIN Lebensmittel ist per se schlimm. Nichts ist verboten. Alles ist gut, wenn die Dosis stimmt, und dann natürlich, was ballaststoffreich ist und dem Darm guttut, also Vollkornprodukte und reichlich faserreiches Gemüse. Das bietet nebenher noch sekundäre Pflanzenstoffe, die zellschützend, gegen Krebs, Entzündungen, Arterienverkalkung und Diabetes wirken.

### Was bedeutet artgerecht essen?

Wenn wir eine artgerechte Ernährung definieren wollen, ist der Blick in verschiedene Kulturen hilfreich. So kann man anhand ihrer Ernährungsmuster Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand ihrer Menschen ziehen. Der Bloomberg Health Index (siehe Seite 16–17) zeigt, dass Zivilisationskrankheiten dort deutlich seltener sind, wo eine Ernährung auf naturbelassene, ballaststoff- sowie nährstoffreiche Lebensmittel setzt und die Menschen zugleich einen hohen Aktivitätsradius haben.

Die Geschichte des Menschen zeigt eine enorme Anpassungsfähigkeit. Woran er sich bislang noch nicht angepasst hat, ist an die moderne Ernährung. Dass sie Milchzucker (Laktose) verdauen können, verdanken die Europäer einer Mutation vor 10 000 Jahren, die sich besonders in Nordeuropa verbreitet hat. Deshalb vertragen viele Menschen im Rest der Welt Milchzucker nicht oder kaum. Leider lässt die Enzymaktivität im Alter auch in unseren Breiten manchmal nach. Würden wir uns wie die Tsimane ernähren, wäre das gesund, sofern die körperliche Bewegung zur Kohlenhydratmenge passt. Immerhin machen Gemüse und Co wegen des Volumens satter und die Gefahr zu snacken wird geringer.

### Von den Naturvölkern lernen – nicht zwangsläufig

Uns steht heute eine riesige Vielfalt an Nahrungsmitteln zur Verfügung, vielen Naturvölkern dagegen nur ein sehr einseitiges und begrenztes Lebensmittelangebot. Wie lässt sich also eine gesunde Ernährungsweise anhand dieses Vergleichs herleiten? Die Inuit und die Massai ernähren sich fast ausschließlich von tierischen Lebensmitteln – im Gegensatz zu den Buddhisten auf Okinawa, die vornehmlich vegetarisch leben.

Die Arktisbewohner müssen immer als Paradebeispiel für die Vorzüge einer ketogenen Diät herhalten. Die Inuit leben in Nordkanada und Grönland und ernährten sich fast ausschließlich von ihrer Jagdbeute – Walen oder Robben. Eine Ernährung, die vornehmlich aus Fisch

### Esst mehr Pflanzen!

Als grobe Faustregel gilt: Je mehr pflanzliche Lebensmittel und je weniger tierische man isst, desto länger und gesünder ist das Leben. Außerdem wird der Alterungsprozess verlangsamt. Dies lässt sich in allen Langlebkeitszonen der Welt beobachten. Die Ernährung hier ist ausnahmslos pflanzenbasiert – dabei können die Gemüse, Kräuter und Früchte regional unterschiedlich sein. Am besten natürlich, wenn sie frisch auf den Tisch kommen. Das ist artgerecht.

## Die 5 besten Lebensmittel der Singapurer

\_\_\_\_\_ Malaysisch, Indisch, Chinesisch – wenn es um kulinarische Vielfalt und hochwertige Zutaten geht, kann kaum eine Stadt mit der berühmten Straßenküche in Singapur mithalten.

### 1 Chili

Capsaicin regt die Durchblutung an und wirkt antibakteriell. Außerdem wird mehr Magensaft produziert. Sensationell hoch ist ihre immunschützende Wirkung, was die Verdauung erleichtert. Nicht zuletzt wirken Chilis aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts (dreimal mehr als Zitrusfrüchte) immun-schützend. In Studien zeigen Chili-Esser eine höhere Lebenserwartung.

### 2 Ingwer

Die scharfe Knolle ist reich an Vitamin C und enthält darüber hinaus Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Das Rhizom wirkt antibakteriell, antiviral und ist gut für die Darmflora. Zudem kann Ingwer die Vermehrung von Viren hemmen. Acetylsalicylsäure lindert Schmerzen, dämmt Entzündungen ein und hemmt die Blutgerinnung.

### 3 Koriander

Er wirkt gleich gegen zwei Geißeln der Menschheit: einmal wie ein natürliches Antibiotikum gegen Bakterien und auch noch gegen unsere Alterung durch chronische, stille Entzündungen.

### 4 Kurkuma

Das Ingwergewächs verleiht Currymischungen die gelbe Farbe, enthält ätherische Öle und das Polyphenol Kurkumin. Kurkumin aus dem Rhizomgewächs wirkt entzündungshemmend, antibiotisch, krebshemmend und fördert im Gehirn das Wachstum von Nervenzellen.

### 5 Reis

Frei von Gluten, reich an Ballaststoffen und wertvollen Mineralien wie Kalium, Natrium, Jod, Zink und Eisen, wirkt ungeschälter Basmatireis darmschützend. Außerdem wirkt er entwässernd. Erkalte liefert er gesunde resistente Stärke, die die gesunde Darmflora fördert.

Kurkuminquelle



1



› immunstärkend

2



› antientzündlich & immunstärkend

3



› antibakteriell

4



› Gehirnschützend

5

› darmschützend



## Bluthochdruck

In Deutschland leiden 20 bis 30 Millionen Menschen an Hypertonie. Hoher Blutdruck schädigt die Gefäße und trägt zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Er lässt sich medikamentös in Schach halten, allerdings nicht ohne Nebenwirkungen.

### Notruf wählen!

Bei plötzlichem, massivem Blutdruckanstieg mit Anzeichen von Organschäden (hypertensiver Notfall) sofort den Notarzt alarmieren! Die Notrufnummer lautet 112.

### Überblick: Was ist Bluthochdruck?

Bei Bluthochdruck (Hypertonie) werden dauerhaft zu hohe Blutdruckwerte gemessen. Diese kommen dadurch zustande, dass bei jedem Herzschlag Blut aus dem Herzen in die Blutgefäße gepumpt wird. Dabei übt das Blut von innen Druck auf die Gefäßwände aus. Abhängig von der Herzaktion unterscheidet man zwei Blutdruckwerte.

**Systolischer Blutdruck:** Er entsteht in der Phase, in der sich das Herz zusammenzieht (Systole). Dabei wird Blut aus dem Herzen in die Hauptschlagader (Aorta) gepumpt. Die dabei entstehende Druckwelle setzt sich weiter über die Gefäßwände der Arterien fort. Dadurch ist auch in den Extremitäten eine Pulswelle messbar.

**Diastolischer Blutdruck:** In der Diastole dehnt sich der Herzmuskel aus, um sich erneut mit Blut zu füllen. In den Gefäßen herrscht ein Druck, der jedoch niedriger ist als der systolische Blutdruck.

Bei jedem Menschen unterliegt der Blutdruck gewissen Schwankungen. So lassen Aufregung und körperliche Anstrengung den Blutdruck steigen, während er in Ruhe oder im Schlaf deutlich niedriger sein kann. Diese Blutdruckschwankungen sind normal und dienen der körperlichen Anpassung an die jeweilige Situation. Beim Gesunden pendeln sich die Blutdruckwerte immer wieder im Normalbereich ein. Erst wenn der Blutdruck dauerhaft zu hoch ist, muss er behandelt werden. Die Messeinheit für den Blutdruck ist mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). Ein Messwert von etwa 126/79 mmHg (also: 126 zu 79) bedeutet, dass der systolische Blutdruck bei 126 und der diastolische bei 79 mmHg liegt. Als optimalen Blutdruck bezeichnen Ärzte Werte von weniger als 120 mmHg systolisch und weniger als 80 mmHg diastolisch. Darüber hinaus gelten folgende Referenzbereiche für den Blutdruck:

**Bei der isolierten systolischen Hypertonie** handelt es sich um einen rein systolischen Bluthochdruck. Der diastolische Blutdruck ist dagegen erniedrigt. Ursache ist etwa eine Funktionsstörung einer der Herzklappen. Bluthochdruck schädigt auf Dauer Arterien, Herz, Gehirn und Nieren.



Das kann lebensbedrohliche Erkrankungen auslösen: Atherosklerose (in westlichen Ländern die häufigste Todesursache), koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Schlaganfall, vaskuläre Demenz, chronische Niereninsuffizienz (sie führt zum Galoppieren der Arterienverkalkung), periphere arterielle Verschlusskrankheit sowie Schädigung der Netzhaut mit abnehmender Sehschärfe und Ausfällen im Gesichtsfeld.

### **Symptome: Woran erkennt man Bluthochdruck?**

Ein erhöhter Gefäßdruck bleibt oft lange unbemerkt. Dabei ist eine frühzeitige Therapie wichtig, um Folgeschäden zu verhindern. Deshalb sollte man erste Anzeichen sehr ernst nehmen: Schwindel, Kopfschmerzen (vor allem kurz nach dem Aufwachen und eher im Hinterkopf), Schlafstörungen, Nervosität, Ohrengeräusche, leichte Ermüdbarkeit, Nasenbluten, Kurzatmigkeit, gerötetes Gesicht (Couperose) und Übelkeit.

### **Ursachen: Wie entsteht Bluthochdruck?**

Viele Faktoren begünstigen die Entstehung der **primären Hypertonie**: genetische Veranlagung, Übergewicht (Bauchumfang bei Frauen > 88 cm (ideal: 80 cm); bei Männern > 102 cm (ideal: 94 cm), Bewegungsmangel, hoher Salzkonsum (schädigt auch die Darmflora), hoher Alkoholkonsum, niedrige Kaliumzufuhr (durch zu wenig Gemüse und Obst), Rauchen, Alter (Männer  $\geq$  55, Frauen  $\geq$  65 Jahre), Typ-2-Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, aber auch Stress, Schlafapnoe-Syndrom. Bei Frauen außerdem Schwangerschaften (nach der 20. Schwangerschaftswoche) und die Wechseljahre. Bei der **sekundären Hypertonie** liegen die Ursachen für den Hochdruck in einer anderen Erkrankung begründet. Meist sind dies Nierenerkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Gefäßkrankheiten. Ein anderer Auslöser kann das Schlafapnoe-Syndrom sein. Bestimmte Medikamente können ebenfalls Bluthochdruck auslösen, wie die Antibabypille und Rheumamittel. Auch Kokain und Amphetamine erhöhen den Blutdruck krankhaft.

### **Diagnose: Wie stellt der Arzt Bluthochdruck fest?**

Mehrmalige Blutdruckmessungen etwa zu drei verschiedenen Zeitpunkten sind hilfreich. Auch Langzeitmessungen über 24 Stunden sind sinnvoll. So kann der Arzt Schwankungen genau beobachten. Auch der gefährliche nächtliche Bluthochdruck wird dabei entdeckt. Zur Erholung der Adern muss der Blutdruck in der Nacht absinken. Bleibt dies aus, steigt das Infarktisiko. Auch Vorerkrankungen werden abgefragt, die als Ursache einer sekundären Hypertonie infrage kommen, wie etwa Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen. Falls nötig, werden Blut- und Urinuntersuchungen oder eine Ultraschalluntersuchung der Nieren vorgenommen.

### **Das kann Ihr Arzt für Sie tun**

Bluthochdruck lässt sich medikamentös in Schach halten, allerdings nicht ohne Nebenwirkungen. Jede Therapie hängt von verschiedenen Faktoren

### **Zwei Arten von Bluthochdruck**

---

#### **Primäre Hypertonie:**

Hier liegt keine nachweisbare Grunderkrankung für den Bluthochdruck vor. Diese essenzielle Hypertonie macht ungefähr 90 Prozent aller Bluthochdruck-Fälle aus.

#### **Sekundäre Hypertonie:**

Dabei liegt dem Bluthochdruck eine andere Krankheit als Auslöser zugrunde. Das können Nierenerkrankungen, Schilddrüsenstörungen oder andere Stoffwechselkrankheiten sein.

## Metabolisches Syndrom

Überdurchschnittlich oft tritt die primäre Hypertonie gemeinsam mit anderen Erkrankungen auf. Dann spricht man vom metabolischen Syndrom (siehe Seite 195, 198–201), dem Vorläufer zahlreicher Stoffwechsellentgleisungen.

ab, etwa dem individuellen Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Zudem werden das Alter des Patienten und eventuelle Grund- oder Begleiterkrankungen berücksichtigt. Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt, den Blutdruck auf unter 140/90 mmHg zu senken. Für bestimmte Patienten gelten leicht abweichende Empfehlungen. Die Empfehlungen zu den Zielwerten des Blutdrucks passt der Arzt individuell an.

### Das können Sie für sich selbst tun

**Salzreduktion:** Patienten sollten maximal 5 bis 6 Gramm Kochsalz oder 2 bis 2,4 Gramm Natrium pro Tag zu sich nehmen. Das gelingt, wenn man auf Fast Food und Fertigprodukte verzichtet oder den Verzehr drastisch reduziert. Hoher Salzkonsum kann den Blutdruck erhöhen und das Wachstum der Laktobazillen (gesunde Darmflora) schädigen.

**Alkoholreduktion:** Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt: Männer sollen weniger als 20 bis 30 Gramm Alkohol am Tag trinken, Frauen weniger als 10 bis 20. Das entspricht etwa einem ½ Liter Bier oder ¼ Liter Wein (Frauen jeweils die Hälfte). Allerdings erhöht Alkoholkonsum schon ab dem ersten Tropfen das Risiko für Krebs und Herzrhythmusstörungen.

**Leichte Ausdauersportarten** wie Nordic Walking oder Radfahren.

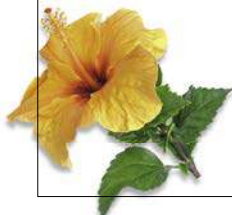
**Entspannungstechniken** wie Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Qigong beruhigen das sympathische Nervensystem, wodurch sich die Gefäße weiten. Das kann bei regelmäßiger Anwendung den Blutdruck normalisieren.

## Ernährung, die heilt

Die Top-3-Lebensmittel

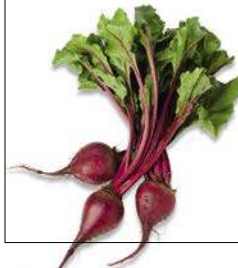
### Hibiskus

Studien haben gezeigt: Wer 3 große Tassen Hibiskustee pro Tag trinkt, kann innerhalb von 6 Wochen seinen Blutdruck messbar senken. Auslöser dafür sind die darin enthaltenen Anthocyane.



### Rote Bete

Die rote Knolle soll den Blutdruck genauso gut senken wie Medikamente. 500 ml Rote-Bete-Saft sind laut aktuellen Studien besonders effektiv.



### Nüsse

Wer viel Nüsse isst, weist in Studien niedrigere Blutdruckwerte bei geringem Gewicht und Taillenumfang auf – sicher auch wegen der guten Fette und des Kaliums. Gleichzeitig gehen auch Blutzucker- und Blutfettwerte runter.



Lebensmittel	Empfehlenswert	Bitte darauf verzichten
<b>Getreide &amp; Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	In Maßen: Haferflocken, Haferkleie, Müsli (ohne Zucker), Pellkartoffeln, Vollkornbrot, -nudeln (aus Dinkel, Gerste, Roggen), Vollkornreis	Weißbrot, helle Brötchen, Hartweizennudeln, geschälter Reis, Kroketten, Pommes frites, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, süße Backwaren (wie Croissants), Zwieback, Knabbereien
<b>Nüsse &amp; Samen</b>	Cashewkerne, Haselnüsse, Kürbiskerne, Macadamianüsse, Mandeln, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne und Walnusskerne	Erdnüsse und gesalzene Nusskerne
<b>Gemüse</b>	Auberginen, Artischocken, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Gurken, alle Kohlarten, Linsen, Möhren, Paprika, Pilze, Spargel, Radieschen, alle Salatsorten, Sauerkraut, Sojabohnen, Spinat, Tomaten, Zucchini	Mais, Süßkartoffeln
<b>Obst</b>	Äpfel, Aprikosen, Clementinen, Grapefruits, Brom-, Erd-, Heidel-, Him-, Johannis-, Stachelbeeren, Nektarinen, Kiwis, Orangen, Papaya, Pflaumen, Pfirsiche, Sauerkirschen, Wassermelonen	gezuckerte Obstkonserven, Obstmus, kandiertes Trockenobst; in Maßen erlaubt: Ananas, Birnen, Bananen, Honigmelonen, Kirschen, Mangos, Weintrauben
<b>Fette &amp; Öle</b>	Butter, Leinöl, Olivenöl, Rapskernöl, Walnussöl, Weizenkeimöl	Distelöl, Mayonnaise, Palmfett, Schmalz (Butter-, Gänse- und Schweineschmalz), Sonnenblumenöl in Maßen
<b>Eier, Milch- &amp; Milchprodukte</b>	Bis zu 5 Eier pro Woche; Kochsahne (15 % Fett), saure Sahne (10 % Fett), Milch (bis 3,5 % Fett), Buttermilch, Quark (bis 20 % Fett), Naturjoghurt (bis 3,5 % Fett), Käse (bis 45 % Fett i. Tr.)	Crème fraîche, Fruchtbuttermilch, Fruchtojoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Milchreis, Pudding, Sahne, Schmand
<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>	Aal, Forelle, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine, Scholle, Thunfisch	Panierter oder in Sahne eingelegter Fisch
<b>Fleisch &amp; Wurstwaren</b>	magere ungepökelte Fleisch- und Wurstwaren, Hühner- und Putenfleisch	nur sehr selten erlaubt: fette, rote, geräucherte Fleisch- und Wurstwaren wie Bauchspeck, Bratwurst, Fleischkäse, Salami, Schinken
<b>Getränke</b>	Wasser, ungesüßtes Tees; in Maßen: schwarzer Tee, Kaffee	Fruchtsäfte, Softdrinks, Mineralwasser mit einem Natriumgehalt über 20 mg/l



## Artgerechte Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit

\_\_\_\_\_ TV-ERNÄHRUNGS-DOC Dr. Matthias Riedl kennt sie aus jahrelanger Erfahrung: Patienten, die erschöpft, krank und vermeintlich aus-therapiert in seine Praxis kommen. Bei ihm erfahren sie endlich Heilung oder Linderung – mit einer so einfachen wie effektiven Methode: Der Ernährungsmediziner erklärt, wie die artgerechte Ernährung uns Menschen wieder in unser körperliches Gleichgewicht zurückführt und endlich gesund werden lässt.

**Vertrauen auf erprobte medizinische Praxis:** Die artgerechte Ernährung ist die erste Ernährungsmethode, die bei nahezu allen Zivilisationskrankheiten wirkt. Bei chronisch entzündlichen Erkrankungen wie etwa Rheuma, Fibromyalgie oder multipler Sklerose deutliche Besserung und bei schweren Stoffwechselstörungen wie Fettleber, Typ-2-Diabetes und PCO-Syndrom, Darmerkrankungen, CFS, Bluthochdruck und Migräne sogar Heilung bringt. Auch Arterienverkalkung und Krebs wird effektiv vorgebeugt.

**Lernen von den gesündesten Ländern der Welt:** Der *Bloomberg Health Index* ermittelt jedes Jahr die Länder, in denen die Menschen mit der höchsten Lebenserwartung leben. Ein Blick auf die Top Ten – darunter Italien, Japan und Israel – zeigt, warum eine artgerechte Ernährung entscheidend zu mehr Gesundheit beiträgt.

**Von der Wissenschaft in die Alltagspraxis:** Mit medizinisch geprüften und an Tausenden von Patienten erprobten Ernährungsprogrammen gegen 30 der häufigsten chronischen Krankheiten.



WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-6833-7



9 783833 868337



[www.gu.de](http://www.gu.de)