

Presseinformation

Kathrin Dücker

Schmerzfrei bei Arthrose Das 4-Wochen-Ernährungsprogramm

Umfang: 144 Seiten, mit ca. 100 Fotos
 Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur
 Preis: 14,99 € (DE) / 15,90 € (AT) / 19,90 SFr (CH)
 ISBN: 978-3-8338-7973-9
 Erscheinungsdatum: September 2021

 Auch als
eBook
erhältlich.



Der alltagsnahe Ernährungsratgeber bei Arthrose – von einer Betroffenen, die zugleich Ernährungsberaterin ist

Wer kann besser Rat geben als jemand, der selbst betroffen ist? Kathrin Dücker hat aufgrund ihrer Arthrose-Erkrankung zur Ernährungsberaterin umgeschult und steht nun anderen Betroffenen in **Schmerzfrei bei Arthrose** mit Rat und Tat zur Seite. Sie erklärt alles Wissenswerte zur Entstehung von Arthrose und zum Einfluss der Ernährung auf den Krankheitsverlauf: Welche Lebensmittel wirken antientzündlich? Welche Rolle spielt das Gewichtsmanagement? Und wie können Bewegung und Fasten unterstützen? Ein 4-Wochen-Ernährungsprogramm rundet diesen hilfreichen Wegweiser in Sachen Arthrose ab.

Nachdem **Kathrin Dücker** bereits als junge Frau an Arthrose erkrankt war, hat sie früh begonnen, sich mit gesunder Ernährung zu beschäftigen, und bemerkte schnell, dass sie durch die richtige Auswahl der Lebensmittel komplett beschwerdefrei leben konnte. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin und bloggt seit 2014 mit „Lemons for Lunch“ über gesunde, unkomplizierte pflanzliche Gerichte für die ganze Familie.