



Presseinformation

Dr. med. Matthias Riedl

Artgerechte Ernährung

Heilung für Beschwerden, die Ärzte ratlos machen

216 Seiten, mit ca. 80 Fotos

Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6833-7

Erscheinungstermin: Januar 2019

 Auch als
eBook
erhältlich.



Artgerechte Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit

Erschöpft, ausgelaugt und vermeintlich austherapiert: wer zu Dr. Matthias Riedl in die Praxis kommt, hat oft einen jahrelangen Leidensweg hinter sich. Bei ihm erfahren sie endlich Heilung oder Linderung – mit einer ebenso einfachen wie effektiven Methode: der **Artgerechten Ernährung**. In seinem gleichnamigen GU-Ratgeber erklärt der als TV-ERNÄHRUNGSDOC bekannte und erfolgreiche Buchautor, wie wir so unser körperliches Gleichgewicht wieder erlangen und gesund werden können.

Unsere Gene sind an die heutige Ernährung nicht angepasst. Wir müssen daher zurück zu der Ernährungsform finden, die unser Körper versteht. Mit dem Konzept der „artgerechten Ernährung“ ist es Matthias Riedl in seinem ernährungsmedizinischen Zentrum gelungen, Tausenden von Patienten mit chronisch entzündlichen Autoimmunerkrankungen wie etwa CED, CFS, Multipler Sklerose, schweren Stoffwechselstörungen wie Fettleber, Zöliakie oder Arthrose sowie Migräne, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 oder Neurodermitis zu helfen.

Die „artgerechte Ernährung“ orientiert sich an den Ernährungsgewohnheiten der vom *Bloomberg Health Index* ermittelten Top Ten-Länder, in denen die Menschen mit der höchsten Lebenserwartung zu finden sind. Sie basiert vornehmlich auf Gemüse, Obst und hochwertigen Fetten, ist ballaststoff- sowie kohlenhydratreich und zuckerreduziert, enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe und viel pflanzliches Protein, kaum rotes und viel weißes Fleisch, Nüsse, Gewürze und Kräuter. Die Gerichte werden frisch zubereitet, mit Genuss verzehrt und von einer positiven Lebenseinstellung begleitet. „Denn Essen ist nie nur Nahrungsaufnahme, sondern sollte immer auch Lebensfreude sein. Auch das können wir von den Langlebigen dieser Welt lernen, ganz gleich, ob sie aus Industrieländern stammen oder Mitglieder von Naturvölkern sind“, so Matthias Riedl.

In einem spannenden Reportage teil nimmt der Autor den Leser unter anderem mit nach Italien, Singapur, Australien und Luxemburg und erzählt, wie sich hier eine „artgerechte Ernährung“ etabliert hat. Er präsentiert einen funktionierenden Plan für die Ernährungsumstellung und einen Rezeptteil mit einfachen, köstlichen Gerichten. In einem umfassenden Nachschlageteil bespricht der Mediziner alle relevanten Beschwerden, gibt spezifische Tipps zur Ernährung und schlägt die besten Begleitmaßnahmen vor.

Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe sowie ärztlicher Direktor und Gründer des medicum Hamburg. Bekannt wurde der erfolgreiche Buchautor durch Fernsehauftritte, insbesondere als ERNÄHRUNGS-DOC beim NDR, und durch zahlreiche Publikationen. 2013 wurde er vom *Focus* in die Empfehlungsliste der deutschen Topmediziner aufgenommen. Bei GU sind u.a. *Iss dich gesund mit Dr. Riedl* und *Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip* erschienen.