

# Diabetes Gu Kompass Gesundheit

Yeah, reviewing a book **diabetes gu kompass gesundheit** could increase your near associates listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, finishing does not recommend that you have fabulous points.

Comprehending as capably as covenant even more than supplementary will find the money for each success. next-door to, the message as without difficulty as perception of this diabetes gu kompass gesundheit can be taken as without difficulty as picked to act.

*Deliciously Ella How To Go Plant-Based* Ella Mills (Woodward) 2022-08-18 THE NEW BOOK BY BESTSELLING AUTHOR, ELLA MILLS - FOUNDER OF DELICIOUSLY ELLA Despite the increasing number of people moving towards a plant-based diet, there are no clear, evidence-based mainstream books to help anyone looking to adopt this way of eating - either for themselves, or for their family. It can be overwhelming to switch to a plant-based diet, and you may have no idea where to start. Thankfully Ella Mills and her team at deliciously ella have done all the research for you. This book demystifies going plant-based, making it as easy, clear and delicious as possible, and features 100 new recipes to get you started on your plant-based journey. How to Go Plant-Based is not just filled with family-friendly recipes, it's also a practical guide incorporating Ella's own journey, alongside scientific research and data, plus insights and information from plant-based experts, including doctors and nutritionists. Ella debunks the common myths surrounding eating a plant-based diet, shares her experiences of cooking for her family and emphasises the importance of making a plant-based diet accessible to everyone - for health, wellbeing, and the planet. The book features 100 plant-based recipes for the whole family to enjoy, with tips on adapting recipes for anyone weaning their little ones. The recipes will also feature the signature deliciously ella concepts we all know and love: quick, easy recipes that use familiar ingredients, recipes perfect for batch cooking, freezable options, easy pastas and one-pots for weeknight meals, and portable snacks and treats. It also features the top 20 FAQs to eating this way, as sourced from Ella's social media following.

## **Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland erschienenen deutschsprachigen Veröffentlichungen 1996**

**Essen als Medizin** Friedrich Bohlmann 2013-03-11 "Lass die Nahrung dein Heilmittel und die Heilmittel deine Nahrung sein." So empfahl es schon Hippokrates, der berühmteste Arzt der Antike. Denn eine gesunde Ernährung ist die Basis für Wohlbefinden und Krankheitsprävention. Doch einige Nahrungsmittel können auch dabei helfen, bestimmte Beschwerden ganz gezielt zu behandeln - sei es, indem man sie vermehrt zu sich nimmt oder indem man sie vermeidet. Dieser Kompass bietet einen kompakten Überblick über typische Beschwerdebilder und die Nahrungsmittel, die jeweils als Heilmittel eingesetzt werden können. Gegen fast alles ist ein Kraut, ein Obst, ein Gemüse gewachsen. Von Asthma bis Zahnschmerzen, von Ananas bis Zimt findet der Leser hier viele nützliche Hinweise, um kleinere Beschwerden selbst zu behandeln, aber auch, um bei ernsteren Erkrankungen den Heilungsprozess wesentlich zu unterstützen, sowie welche Lebensmittel sich besonders positiv auf die Gesundheit auswirken.

**Kleines Medizin-Lexikon** Nicole Schaezler 2011-08 Ärztelatein verständlich gemacht

Laborwerte Dr. Nicole Schaezler 2016-08-01 Abweichungen schnell und zuverlässig feststellen Ist das Ergebnis der Laboruntersuchung eingetroffen, ist die Unsicherheit meist groß. Wie hoch dürfen die Werte für Triglyceride, Cholesterin oder Harnsäure sein? Was sagt eine Blutsenkung aus? Und warum können Messergebnisse manchmal verfälscht sein? Was der Arzt in Blut und Urin erkennen kann und welche Befunde Anlass zur Behandlung geben, all das erklärt der Große GU Kompass Laborwerte. Von A wie Adrenalin bis Z wie Zink werden Normbereiche aufgezeigt sowie mögliche Ursachen für Abweichungen erörtert. Darüber hinaus informiert der Ratgeber über die häufigsten Untersuchungsmethoden, Fachbegriffe und Selbsttests für zu Hause. So ist der Große GU Kompass Laborwerte eine unerlässliche Hilfe für das Gespräch mit dem Arzt.

*The Carnivore Code Cookbook* Paul Saladino 2021-12-28 The essential companion to the best-selling *The Carnivore Code*, featuring more than 100 delicious recipes to help readers reap the incredible benefits of an animal-based diet. In *The Carnivore Code*, Dr. Paul Saladino revealed the surprising healing properties of a primarily animal-based diet. The carnivore diet is proven to help people lose weight, decrease inflammation, and heal from chronic disease. This essential cookbook makes it even more delicious to reap the benefits of the carnivore diet. Featuring satisfying mains like One-Pan Honey-Glazed Brisket and Grilled Mediterranean Lamb Chops, recipes for every craving like the Real Meat-Lover's Pizza, White-Sauce Zucchini Lasagna, and Carnivore Waffles, and even decadent desserts like Yogurt Cheesecake with Blueberry-Lemon Compote, this cookbook is sure to please every palate. Coming complete with a pantry guide to help readers rid their kitchens of toxic plants and so-called health foods, while stocking up on the least toxic fruits and vegetables (like squash, peaches, strawberries, and apples), this cookbook will be an essential resource for anyone interested in transforming their health with the carnivore diet.

**Gut** Giulia Enders 2018-02-17 In this updated edition of a worldwide bestseller, Giulia Enders reveals the secrets and science of the digestive system—including new research on the connection between the gut and the brain. For too long, the gut has been the body's most ignored and least appreciated organ. But it does more than just dirty work; our gut is at the core of who we are. With quirky charm, science star and medical doctor Giulia Enders explains the gut's magic, answering questions like: Why does acid reflux happen? What's really up with gluten and lactose intolerance? How does the gut affect obesity and mood? A new section on the brain-gut axis dives into groundbreaking discoveries of psychobiotics – microbes with psychological effects that can influence conditions like depression and even stress. Aided with cheerful illustrations by Enders's sister Jill, this beguiling manifesto will make you finally listen to those butterflies in your stomach: they're trying to tell you something important.

**The Anxiety Cure** Klaus Bernhardt 2018-05-10 The highly effective guide to finding the calm within yourself Everyone worries, but if worry has taken over your life and has taken the form of anxiety and panic, it's time to take control and claim your life back. Pioneering psychotherapist Klaus Bernhardt's proven anxiety cure has helped thousands of sufferers lead a calmer, happier life fast. Whether you suffer from general anxiety, panic attacks or social anxiety, *The Anxiety Cure* will rid you of your fears once and for all. Using

the latest research in neuroscience combined with the most useful elements of therapies such as CBT, hypnotherapy and positive psychology, *The Anxiety Cure* will introduce you to a powerful approach to stop anxiety in its tracks. Within just a few weeks, using tried and tested mind training and pattern breaker techniques, you will discover the real cause of your anxiety, learn to rewire negative thinking and completely transform your response to anxiety-inducing situations and thoughts. Klaus Bernhardt's methods have already been used by thousands of people worldwide to turn their lives around, and now this practical and easy-to-action book is your chance to take control, regain your confidence and live your life free of fear and worry.

**Medical Medium Thyroid Healing** Anthony William 2017-11-07 Experience the epic truth about your thyroid from the #1 New York Times best-selling author of the Medical Medium series Everyone wants to know how to free themselves from the thyroid trap. As the thyroid has gotten more and more attention, though, these symptoms haven't gone away--people aren't healing. Labeling someone with "Hashimoto's," "hypothyroidism," or the like doesn't explain the myriad health issues that person may experience. That's because there's a pivotal truth that goes by unnoticed: A thyroid problem is not the ultimate reason for a person's illness. A problematic thyroid is yet one more symptom of something much larger than this one small gland in the neck. It's something much more pervasive in the body, something invasive, that's responsible for the laundry list of symptoms and conditions attributed to thyroid disease. Discover the real reasons and the healing path for dozens of symptoms and conditions, including: ACHES AND PAINS; ANXIETY AND DEPRESSION; AUTOIMMUNE DISEASE; BRAIN FOG AND FOCUS; CANCER; EPSTEIN-BARR VIRUS; PREGNANCY COMPLICATIONS; FATIGUE; MONONUCLEOSIS; FIBROMYALGIA AND CFS; HAIR THINNING AND LOSS; HASHIMOTO'S THYROIDITIS; HEADACHES AND MIGRAINES; HEART PALPITATIONS; VERTIGO; HYPERTHYROIDISM; HYPOTHYROIDISM; MENOPAUSAL SYMPTOMS; MYSTERY WEIGHT GAIN; SLEEP DISORDERS; TINGLES AND NUMBNESS

**Propheten und Prophezeiungen** Matthias Riedl 2005

German books in print 2002

**Verzeichnis lieferbarer Bücher** 1999

*Deutsche Nationalbibliografie* 2005

**The Alkaline Solution** Prof Jurgen Vormann 2016-05-17 "The modern western diet is a testament to our affluence but has also become a major contributor to ill health and chronic disease. As recently as twenty years ago, the medical establishment, at the coal face of service delivery, doubted there was any close correlation between diet and disease. However, researchers were uncovering a very different picture. We fear the same is happening today. We now postulate that in Australia magnesium is under prescribed by medical doctors, even though the research is very strong and undeniable for numerous conditions. Unfortunately, there seems to be a blind spot to the use of magnesium. If we look at an over acid diet, for example, our fear is that the understanding and recognition of its impact on health will go unnoticed by the people that can make a change in the population. We hope this book serves as a reminder that the data is out there, that change can happen, and that it gives you what you need to make modifications in your diet that may even save your life"--Page 4 of cover.

**Foods to Fight Cancer** Richard Béliveau 2007 Furnishes practical guidelines on how to create an everyday diet that can be used to combat cancer, focusing on a variety of foods that may prove beneficial in preventing and treating various forms of cancer and looking at the properties of eleven anti-cancer foods.

**Eat Yourself Slim** Michel Montignac 1999 A guide to the diet sweeping Europe explains how to eat in restaurants and enjoy champagne and chocolate and still lose weight by identifying different kinds of fats and watching the glycemic index of carbohydrates

**Prosthetic Memory** Alison Landsberg 2004 Prosthetic Memory argues that mass cultural forms such as cinema and television in fact contain the still-unrealized potential for a progressive politics based on empathy for the historical experiences of others. The technologies of mass culture make it possible for anyone, regardless of race, ethnicity, or gender, to share collective memories -- to assimilate as deeply felt personal experiences historical events through which they themselves did not live.

**Supermineral Magnesium** Jürgen Vormann 2020-02-04

*Diätetische Indikationen* Fritz Heepe 2013-03-07 Die Diätberatung und Diätkostplanung beginnt mit dem Griff zu diesem Buch! Das Kompendium enthält kurz und prägnant alle praxisrelevanten ernährungsphysiologischen, lebensmittelchemischen und klinisch-diätetischen Daten. Es bietet in lexikalischer Form dem Arzt und der Diätassistentin den schnellsten Informationszugriff für das diätetische Vorgehen bei der entsprechenden Krankheit oder Stoffwechselstörung. Krankheitsbilder aller medizinischen Fachgebiete sind berücksichtigt. Die Konzeption des Buches entspricht den Bedürfnissen der Praxis. Der Verfasser bringt die jahrzehntelange Erfahrung seiner Ernährungsteams im Routinebetrieb großer Kliniken, in der diätetischen Betreuung auch der nichtinternistischen Fachabteilungen und in der ambulanten Beratungstätigkeit für Arzt und Diätassistentin in das erfolgreiche Buch ein.

**Die richtige Ernährung bei** Andrea Betz 2009-09 Alle Ernährungsempfehlungen beim Metabolischen Syndrom auf einen Blick

*Twelve Years a Slave* Solomon Northup 2021-01-01 "Having been born a freeman, and for more than thirty years enjoyed the blessings of liberty in a free State—and having at the end of that time been kidnapped and sold into Slavery, where I remained, until happily rescued in the month of January, 1853, after a bondage of twelve years—it has been suggested that an account of my life and fortunes would not be uninteresting to the public." -an excerpt

**Laborwerte** Nicole Schaenzler 2009-09 Der meistgekaufte Ratgeber zum Thema

Ottolenghi Flavor Yotam Ottolenghi 2020-10-13 NEW YORK TIMES BESTSELLER • The author of *Plenty* teams up with Ottolenghi Test Kitchen's Ixta Belfrage to reveal how flavor is created and amplified through 100+ super-delicious, plant-based recipes. IACP AWARD FINALIST • NAMED ONE OF THE BEST COOKBOOKS OF THE YEAR BY The New York Times Book Review • NPR • The Washington Post • The Guardian • The Atlanta Journal-Constitution • National Geographic • Town & Country • Epicurious "Bold, innovative recipes . . . make this book truly thrilling."—The New York Times Level up your vegetables. In this groundbreaking cookbook, Yotam Ottolenghi and Ixta Belfrage offer a next-level approach to vegetables that breaks down the fundamentals of cooking into three key

elements: process, pairing, and produce. For process, Yotam and Ixta show how easy techniques such as charring and infusing can change the way you think about cooking. Discover how to unlock new depths of flavor by pairing vegetables with sweetness, fat, acidity, or chile heat, and learn to identify the produce that has the innate ability to make dishes shine. With main courses, sides, desserts, and a whole pantry of "flavor bombs" (homemade condiments), there's something for any meal, any night of the week, including surefire hits such as Stuffed Eggplant in Curry and Coconut Dal, Spicy Mushroom Lasagne, and Romano Pepper Schnitzels. Chock-full of low-effort, high-impact dishes that pack a punch and standout meals for the relaxed cook, Ottolenghi Flavor is a revolutionary approach to vegetable cooking.

**The 30-Day Ketogenic Cleanse** Maria Emmerich 2016-12-27 A guide for healing the body with a high-fat, moderate-protein, low-carbohydrate diet offers a thirty-day meal plan with corresponding shopping lists and ketogenic recipes to reset metabolism, shed weight, and increase energy levels.

*Mann, intakt* Frank Sommer 2003

*Ballaststoffe* Ibrahim Elmadfa 2011-02 Der Wegweiser für eine ausgewogene, gesunde Ernährung.

**Diabetes** Doris Fritzsche 2016-08-06 Der übersichtliche und handliche Wegweiser zu den richtigen Lebensmitteln

Laborwerte Christine Schottdorf-Timm 2015-08-08 Der Laborwertbericht liefert Patienten viele Informationen. Dennoch sind viele mit der Entschlüsselung der Werte schlichtweg überfordert. Dieser Kompass führt den Leser durch den Zahlen und Wertedschungel und erklärt die wichtigsten Zusammenhänge. Die zentralen Begriffe der Labormedizin werden klar und verständlich aufbereitet.

**The Magnesium Deficiency Crisis** Peter Ochsenschlag 2015-03-13 "Magnesium deficiency has the potential to affect each and every person even before they are born. It is well known that most of the Western population does not ingest enough magnesium in the diet. Yet almost every metabolic reaction requires magnesium. The impact can be profound. The Magnesium Deficiency Crisis shows you exactly why we are in crisis and how this forgotten but essential mineral can not only improve your quality of life but how magnesium may also be vital in saving it."--Provided by publisher.

**How Not to Die** Michael Greger, M.D., FACLM 2015-12-08 From the physician behind the wildly popular NutritionFacts website, How Not to Die reveals the groundbreaking scientific evidence behind the only diet that can prevent and reverse many of the causes of disease-related death. The vast majority of premature deaths can be prevented through simple changes in diet and lifestyle. In How Not to Die, Dr. Michael Greger, the internationally-renowned nutrition expert, physician, and founder of NutritionFacts.org, examines the fifteen top causes of premature death in America—heart disease, various cancers, diabetes, Parkinson's, high blood pressure, and more—and explains how nutritional and lifestyle interventions can sometimes trump prescription pills and other pharmaceutical and surgical approaches, freeing us to live healthier lives. The simple truth is that most doctors are good at treating acute illnesses but bad at preventing chronic disease. The fifteen leading causes of death claim the lives of 1.6 million Americans annually. This doesn't have to be the case. By following Dr. Greger's advice, all of it backed up by strong scientific

evidence, you will learn which foods to eat and which lifestyle changes to make to live longer. History of prostate cancer in your family? Put down that glass of milk and add flaxseed to your diet whenever you can. Have high blood pressure? Hibiscus tea can work better than a leading hypertensive drug-and without the side effects. Fighting off liver disease? Drinking coffee can reduce liver inflammation. Battling breast cancer? Consuming soy is associated with prolonged survival. Worried about heart disease (the number 1 killer in the United States)? Switch to a whole-food, plant-based diet, which has been repeatedly shown not just to prevent the disease but often stop it in its tracks. In addition to showing what to eat to help treat the top fifteen causes of death, *How Not to Die* includes Dr. Greger's Daily Dozen -a checklist of the twelve foods we should consume every day. Full of practical, actionable advice and surprising, cutting edge nutritional science, these doctor's orders are just what we need to live longer, healthier lives.

The Ultimate Parkour & Freerunning Book Ilona E. Gerling 2013-11-15 The increasing number of followers of the two movement cultures, Parkour and Freerunning, has given rise to the need for safe, methodical orientation, which the reader will find in this book. Parkour, a new movement culture from France, is all about moving as efficiently as possible between points A and B by sprinting fluently over obstacles. The sport of Freerunning has developed from it, involving developing and showing off the most creative, extreme, flowing, acrobatic moves possible on obstacles. This book contains precise illustrations for the teaching of all basic techniques, easy-to-follow movement breakdowns and methodical tips for indoor and outdoor training. All the most common terms from the scene are listed for reference in English and French. History, philosophy, rules of behavior, training advice based on the latest sports science knowledge, interviews from the scene about motivations and trends, advice for schools and explanations of competitions and competition criteria are a few examples of the book's contents.

**Die Anti-Alzheimer-Formel** Prof. Dr. Jürgen Vormann 2014-09-01 Die Angst, einmal an Alzheimer zu erkranken, ist groß. Doch eine neue wissenschaftliche Strategie macht Hoffnung: Untersuchungen lassen bestimmten Nahrungsbestandteilen eine bedeutende Rolle in der Prävention und Therapie von Demenzerkrankungen zukommen: Sogenannte Ketonkörper, die vor allem aus dem Stoffwechsel von mittelkettigen Fettsäuren entstehen, dienen dem Gehirn als wichtige Energiequelle, und es zeigte sich, dass die Zufuhr dieser Fette eine deutliche Verbesserung bei Alzheimer bewirken kann. Einziger Nachteil: Ketonkörper können zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Um dies zu vermeiden, bedarf es einer basischen Ernährung. Im 1. Kapitel wird beschrieben, wie sich Alzheimer äußert und welche Symptome auftreten. Im 2. Kapitel wird erklärt, in welchen Lebensmitteln mittelkettige Fettsäuren enthalten sind und wie man eine ausreichende Zufuhr sicherstellt. Der 3. Teil des Buches enthält über 70 leckere Rezepte, mit denen man Alzheimer effektiv entgegentritt.

**300 Fragen zum Diabetes** Matthias Riedl 2006-08-08 Antworten auf authentische Fragen aus der täglichen Beratungspraxis.

Flüssiges Obst 2000

(UK Edition) *Rebalance your metabolism in 21 days - the Original* Arno Schikowsky 2015-03-02 This book is a comprehensive guide that will help you to undertake the 21 Day Metabolic Diet properly and successfully. To date, hundreds of thousands of people have done it with unprecedented success. The

authors have made a conscious effort to keep their explanations simple and clear as to the method and Background behind it. They explain in an easily understandable way why so many people have had quick and lasting results without the dreaded "yo-yo" effect afterwards. Are high quality nutritional Supplements useful and how should they be used? How do metabolic activators work and why are they so important, especially with this diet? Why do you not get those unpleasant hunger pains? These are just three of the main - legitimate - questions answered in this book. They have also detailed how you can best nourish your Body. The expertise of the authors is based on a wealth of professional in-depth knowledge, years of experience, together with the observations of numerous participants over the course of the diet.

Low Carb High Fat für Einsteiger Prof. Dr. Jürgen Vormann 2018-09-10 Abnehmen mit dem Buch Low Carb High Fat. Die Keto-Diät für Einsteiger Ein Buch für all diejenigen, die ... möglichst schnell schlank werden wollen, ohne dafür jedoch lange hungern und auf ganze Mahlzeiten verzichten zu müssen - 60 köstliche, kohlenhydratarme Rezepte helfen dabei. mit gesundheitlichen Problemen, wie zum Beispiel Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder zu hohen Cholesterinwerten zu kämpfen haben und ihren Körper entlasten wollen. sich mit den Ursachen von Übergewicht und mit den Hintergründen des Stoffwechsels sowie den Vorteilen einer kohlenhydratarmen Ernährung näher beschäftigen möchten. Die Keto-Diät macht es möglich, gesund abzunehmen ohne dabei auf den Genuss verzichten zu müssen. Mit einer ketogenen Ernährung können Sie Ihren Körper erfolgreich auf Abnehmen programmieren. Das Grundprinzip der Diät steht bereits im Namen: Wer sich nach einer Low-Carb-High-Fat-Diät, kurz LCHF-Diät, ernähren möchte, muss auf eine reduzierte Kohlenhydratzufuhr achten. Dafür sollte er jedoch genug gesunde Fette zum Beispiel aus Nüssen, Fisch, Eier, Fleisch oder Käse zu sich nehmen. Die fettreiche Ernährung mit wenig Kohlenhydraten versetzt Ihren Körper in eine Ketose: Der Körper stellt auf Fettverbrennung um, die Leber produziert Ketone, die statt Glukose als Brennstoff - sogar fürs Gehirn - verwendet werden. Die immerwährenden Warnungen vor einer zu fettreichen Kost konnten von Wissenschaftlern widerlegt werden. Vielmehr zählt die erhöhte Zufuhr von Kohlenhydraten, also Zucker, Kartoffeln, Brot und dergleichen zu den wahren Auslösern von Übergewicht. Fakten zum Stoffwechsel sowie Vier-Wochen-Ernährungsplan In diesem 128-seitigen Buch werden jedoch nicht nur die Verursacher von Übergewicht entlarvt; ebenfalls enthalten sind spannende Hintergrundinformationen zum Stoffwechsel und die positiven Effekte der LCHF-Ernährung. Low Carb High Fat. Die Keto-Diät für Einsteiger ist unterteilt in Theorie, Praxis mit Vier-Wochen-Plan, der über 60 sättigende Rezepte für morgens, mittags und abends bietet. Die Autoren Prof. Dr. Jürgen Vormann und Maiko Kerner sind Kenner auf dem Gebiet der LCHF-Ernährung. Prof. Dr. Jürgen Vormann ist Ernährungswissenschaftler und leitet das Institut für Ernährung und Prävention in Ismaning. Maiko Kerner hatte selbst jahrelang mit einer Hormonstörung zu kämpfen, deren Symptome sie mithilfe der LCHF-Diät erfolgreich besiegen konnte.

Diabetes Doris Fritzsche 2015-08-08 Zurzeit leben ca. 6,5 Mio. Menschen in Deutschland mit der Diagnose Diabetes und es werden jährlich mehr. Dieser Kompass informiert umfangreich über Stoffwechselfunktionen, Behandlungsmöglichkeiten und Ernährung bei Diabetes. Außerdem werden Ernährungstipps für eine gesunde und fettarme Ernährung speziell für Diabetiker gegeben. Der Kern des Kompasses ist die große Kohlenhydrat-Austauschtabelle. Neu: Tabellen mit kohlenhydratarmen Lebensmitteln.

**Diätetik und Ernährungsberatung** Eva Lückerrath 2013-10-23 Was empfehlen Sie?

Bringen Sie Ihre Klienten auf den richtigen Weg mit einer fundierten Diätplanung und Ernährungsberatung! Dieses Buch bietet Ihnen übersichtlich strukturiertes Wissen für eine wissenschaftlich abgesicherte Diätetik und Diätküche sowie erfolgreiche Ernährungsberatung. Dabei konzentriert es sich v.a. auf praktisch relevante Informationen. Besonders hilfreich für Ihren Praxisalltag sind die Diät-Tagespläne, die die Autoren für verschiedene Kostformen bzw. Patienten entwickelt haben. Der Diätkatalog basiert auf den Empfehlungen des aktuellen Rationalisierungsschemas. Erfahren Sie auch vieles rund um die Anforderungen des Berufsbildes eines Diät-/Ernährungsberaters: Grundlagen der Beratung, Ernährungslehre und Diätetik, Psychologie, Rhetorik, Seminargestaltung rechtliche Aspekte sowie Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Das ideale Praxisbuch für alle Ernährungs-Fachkräfte, Studenten und Auszubildende, Mediziner und Apotheker!

**Medizinische Fachbegriffe** Nicole Schaenzler 2006-02-07 Ärztelatein für den Laien leichtgemacht

Superfood Kokosnuss Prof. Dr. Jürgen Vormann 2016-08-01 Trendthema Kokos - nicht nur super lecker, sondern auch mega gesund! Dieser Ratgeber beschreibt die vielfältige Wirksamkeit der supergesunden Kokosnuss. Die in den Tropen beheimatete Kokosnuss schmeckt nicht nur sehr gut, sondern ist auch vollgepackt mit gesundheitsfördernden Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Die Fettsäuren der Kokosnuss, allen voran die Laurinsäure, schützen vor chronischen Erkrankungen wie Alzheimer, Osteoporose, Herzinfarkt und Krebs, stärken das Immunsystem, verhindern die Bildung freier Radikale, unterstützen die körperliche Entgiftung und machen leistungsfähiger beim Sport. Das 1. Kapitel beschreibt die eindrucksvolle Nährstoffpalette der Kokosnuss, ihre Wirkungsweise und die unterschiedlichen Darreichungsformen. Im 2. Kapitel wird der Einsatz der Kokosnuss bei chronischen Beschwerden beschrieben. Im abschließenden 3. Kapitel werden leckere Rezepte der ketogenen Ernährung vorgestellt. Schön bebilderte Sonderseiten liefern Informationen zur Ölziehkur mit Kokosöl, zum Herstellen von Hautpflegemitteln und zu Smoothies.