

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL
MIT ANNA CAVELIUS

ARTGERECHTE ERNÄHRUNG

*Heilung von Beschwerden,
die Ärzte ratlos machen*

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

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 Röstli | 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

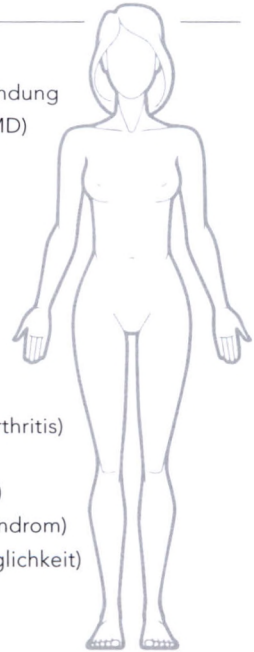
84 Die 5 besten Lebensmittel der Luxemburger

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

