

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Gicht

Genießen erlaubt



humboldt

7 klare Regeln gegen erhöhte Harnsäurewerte im Blut

1. Normalisieren Sie Ihr Gewicht durch eine leicht kalorienreduzierte Kost und mehr Bewegung. Beim Abnehmen sollten Sie strenge Fastenkuren vermeiden, da durch die schnelle Gewichtsreduktion der Harnsäurespiegel erhöht wird.
2. Meiden Sie purinreiche Lebensmittel wie Innereien (Leber, Herz), Meeresfrüchte, Sardellen, Sprotten, Ölsardinen sowie die Haut von Fisch, Geflügel und Schwein. Die Mengen sollten 100 g (z. B. ein kleines Schnitzel) nicht überschreiten.
3. Ihr Speiseplan sollte vorwiegend aus Getreideprodukten sowie Milch und Milchprodukten bestehen. Als Eiweißlieferanten eignen sich auch Eier.
4. Gemüse und Obst sind ebenfalls wertvolle ballaststoffreiche Lebensmittel und können, bis auf einige Ausnahmen, reichlich (täglich mindestens 250 g) verzehrt werden. Gemieden werden sollten Hülsenfrüchte wie Erbsen, weiße Bohnen und Linsen sowie Spinat.
5. Die Ernährung sollte möglichst fettarm sein, da fettreiche Kost die Harnsäureausscheidung über die Niere vermindert und somit die Harnsäurewerte im Blut erhöht.
6. Zum Ausscheiden der Harnsäure ist viel Flüssigkeit notwendig. Deshalb sollten Sie täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit zuführen. Neben Mineralwasser eignen sich dafür auch verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Kräuter- und Früchtetees, in Maßen Kaffee und schwarzer Tee.
7. Alkohol sollten Sie nur mäßig konsumieren, denn nach Alkoholexzessen sind Gichtanfälle häufig und schmerzhaft, da der Alkohol die Harnsäureausscheidung hemmt und die Harnsäuresynthese in der Leber erhöht. Hohe Puringehalte hat beispielsweise das Bier, leider auch das alkoholfreie Bier.

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Gicht

Genießen erlaubt

6. Auflage



humboldt



6 VORWORT

9 HYPERURIKÄMIE UND GICHT – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Was ist Hyperurikämie und was ist Gicht?
- 12 Formen der Gicht
- 12 Der Gichtanfall
- 16 Harnsäureauskristallisation – welche Körperteile sind am häufigsten betroffen?
- 16 Die Medikamente

19 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?

- 20 Richtig essen und trinken – was ist jetzt besonders wichtig?
- 24 Das richtige Gewicht
- 25 Nährstoffe in der purinarmen Ernährung
- 31 Richtig Trinken
- 32 Musterpläne
- 35 30 Ernährungstipps für das tägliche Leben

47 60 LECKERE REZEPTE BEI HYPERURIKÄMIE UND GICHT

- 48 Frühstücksträume
- 48 Purinarmes Luxusfrühstück
- 49 Kiwi-Orangen-Müsli
- 50 Birnen-Zimt-Müsli

- 51 Sonntagsfrühstück
- 52 Vollfruchtmüsli
- 54 Sonntagsbrötchen
- 55 Johannisbeerbrötchen
- 56 Käse-Trauben-Brot
- 57 Vollkornbrötchen „Südsee“

- 58 Herzhafte Mittagessen**
- 58 Körnige Lauchcremesuppe
- 59 Französische Zwiebelsuppe
- 60 Gratinierte Tomatensuppe mit Basilikum
- 62 Schwäbische Käsespätzle
- 64 Möhrenpuffer mit Schafskäse
- 66 Knoblauchquark
- 67 Mediterranes Rührei
- 68 Eier in Senfsoße
- 70 Linsengemüse
- 71 Zucchini-Pilz-Ragout
- 72 Pellkartoffeln mit Meerrettichquark
- 74 Backkartoffeln „à la méditerrané“
- 75 Überbackener Tomatenreis
- 76 Gefüllter Kohlrabi mit Parmesan-Kartoffelpüree
- 78 Gnocchi mit Austernpilzen und Mozzarella
- 80 Gemüselasagne
- 82 Bunte Gemüsepaella

- 84 Kabeljau mit Tomaten-Orangen-Soße
- 86 Lachs im Spinat
- 88 Schollenfilet mit Champignons
- 89 Fischfilet im Gemüsebett
- 90 Puten-Gemüse-Pfanne „Schanghai“
- 92 Zigeunergulasch
- 94 Hackbraten
- 95 Gemüsespaghetti

- 96 **Leichte Abendessen**
- 96 Chicoréesalat „Malteser Art“
- 97 Lauch-Apfel-Salat
- 98 Griechischer Salat
- 100 Möhren-Weißkohl-Frischkost
- 101 Bunter Hähnchensalat
- 102 Herbstsalat
- 103 Großer Rohkostteller
- 104 Marinierter Mozzarella mit Tomaten
- 105 Gazpacho
- 106 Fitnessburger
- 108 Eingelegte Joghurtkugeln „à la Kreta“
- 109 Pikante Apfel-Möhren-Paste
- 110 Kresse-Meerrettich-Aufstrich
- 111 Apfel-Sellerie-Aufstrich „à la méditerrané“
- 112 Avocado-Knoblauch-Aufstrich
- 113 Frühlingsbrot
- 114 Tomaten-Kresse-Brot

- 115 **Süße Zwischenmahlzeiten
und Desserts**
- 115 Bananenquark
- 116 Rote Grütze mit Vanillecreme
- 118 Apfel-Birnen-Joghurt
- 119 Aprikosen-Brombeer-Traum
- 120 Obstspieße mit Joghurtdekor und Zimt
- 121 Heidelbeer-Halbgefrorenes
- 122 Apfeltorte
- 124 Käsekuchen
- 125 Exotischer Mango-Vanille-Drink
- 126 Möhren-Apfel-Shake
- 126 Pikanter Gemüsedrink
- 128 Heidelbeershake
-
- 129 **ANHANG**
- 129 **Adressen**
- 130 **Register**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

was hatten Alexander der Große, Michelangelo, der Sonnenkönig Ludwig XIV., Karl der Große, Peter Paul Rubens, Martin Luther, Casanova, Johann Wolfgang von Goethe, Charles Darwin, Winston Churchill, Gerd Fröbe und Franz Josef Strauß gemeinsam? Sie alle litten an Gicht.

Die Gicht gilt als Zivilisationskrankheit, die infolge einer erhöhten Belastung des Körpers mit Purinen auftritt. Purine befinden sich vor allem in tierischen Nahrungsmitteln. Im körpereigenen Stoffwechsel entsteht aus ihnen Harnsäure, ein hoher Harnsäurespiegel wiederum führt zum Gichtanfall.

Heute leiden mindestens 1,7 Millionen Menschen in Deutschland an Hyperurikämie und Gicht. Die Krankheit wird immer häufiger, da immer mehr Menschen an Übergewicht und dem sogenannten metabolischen Syndrom leiden. Ohne eine vernünftige Ernährungsweise, die wir in diesem Buch ausführlich beschreiben, kann eine medikamentöse Behandlung nicht ausreichend wirken. In vielen Fällen kann durch eine richtige harnsäurearme Ernährungsweise sogar die Einnahme von Medikamenten vermieden werden.



Dass eine Umstellung der Ernährung Spaß macht und die Speisen schmecken, beweist unser Ratgeber Kochbuch „Ernährungsratgeber Gicht – genießen erlaubt!“. Lecker essen und gleichzeitig die Gicht bekämpfen und die Harnsäure senken – unter diesem Motto steht unser Ratgeber.

Abwechslungsreiche, kreative Rezepte wurden mit hilfreichen und interessanten Informationen zum Thema Gicht kombiniert. Mehr als 60 Rezepte, die der ganzen Familie zusagen, bieten viele Anregungen und verführen zum Nachkochen.

Ihr
Sven-David Müller

Ihre
Christiane Weißenberger



Christiane
Weißenberger
Diätassistentin/
Diabetesassistentin



Sven-David Müller,
M. Sc.
Diätassistent, Diabetes-
berater DDG und
Gesundheitspublizist

*»Lecker essen und gleichzeitig die
Gicht bekämpfen und die Harnsäure
senken – unter diesem Motto steht
unser Ratgeber-Kochbuch.«*



HYPERURIKÄMIE UND GICHT – WICHTIG ZU WISSEN

Hyperurikämie und Gicht werden auch als Wohlstandskrankheiten bezeichnet, da sie insbesondere durch ungesunde und reichliche Nahrungsaufnahme ausgelöst werden. Dieses Buch unterstützt Sie in Ihrer Umstellung auf eine harnsäurearme Ernährung und hilft Ihnen so, Ihr Gichtrisiko zu verringern.



Was ist Hyperurikämie und was ist Gicht?

! Die richtige Ernährungsweise ist Grundlage jeder Behandlung von Hyperurikämie und Gicht.

In Deutschland leidet etwa zwei Prozent der Bevölkerung, oft unerkannt, an Gicht. Von erhöhten Harnsäurewerten (Hyperurikämie) sind 20 Prozent der westlichen Bevölkerung betroffen. Hyperurikämie und Gicht sind sogenannte Wohlstandskrankheiten, die insbesondere durch ungesunde und reichliche Nahrungsaufnahme ausgelöst werden. Die richtige Ernährungsweise ist Grundlage jeder Behandlung von Hyperurikämie und Gicht. Eine Ernährungsumstellung kann durch keine Medikamente ersetzt werden – die gute Nachricht lautet aber: Eine „Gicht-Diät“ hilft in vielen Fällen, auf Medikamente zu verzichten.

Vermutlich ist die Geschichte der Gicht so alt wie die Geschichte der Menschheit selbst. Der Begriff Gicht stammt aus der Volksmedizin des 12. Jahrhunderts, im Altangelsächsischen bezeichnete das Wort *ghida* den Körperschmerz. Über viele Jahrhunderte war die Gicht eine typische Krankheit der Reichen.

In kargen Kriegszeiten waren Gichterkrankungen selten, denn es gab kaum Fleisch und Alkohol. Dass Gichtanfälle überhaupt in Hungerzeiten auftreten, zeigt jedoch, dass die Gicht auch erblich

Die Diagnose Gicht bedeutet, dass Sie Ihren Alkohol- und Fleischkonsum zukünftig einschränken müssen.



bedingt sein kann. Ein angeborener Enzymdefekt ist dabei sehr selten, die häufigste erbliche Ursache ist eine Stoffwechselstörung. Als ernährungsbedingte Ursachen sind eine purinreiche Ernährung, hoher Alkoholkonsum, Überernährung und Übergewicht zu nennen.

Bei beiden Formen handelt es sich um eine Störung im Purinstoffwechsel. Purine sind Substanzen in der Nahrung. Da sie Bestandteile der Erbinformation jeder Zelle sind, kommen sie in fast allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln in unterschiedlichen Mengen vor. In der Regel enthalten tierische Nahrungsmittel mehr Purine als pflanzliche.

Beim Abbau der Purine aus der Nahrung entsteht Harnsäure. Jeder Mensch hat Harnsäure im Blut. Die im Körper anfallende Harnsäure stammt aus zwei Quellen: aus den Nahrungspurinen und den Purinen, die beim Abbau körpereigener Zellen anfallen.

Bei manchen Menschen kann Harnsäure nicht in ausreichender Menge ausgeschieden werden. Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann dann zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich vor allem in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern. Je höher der Harnsäurespiegel ist, umso wahrscheinlicher ist das Auftreten von Gichtanfällen.

Von einer erhöhten Harnsäurekonzentration im Blut bzw. Hyperurikämie spricht man ab einer bestimmten Konzentration von Harnsäure, bei der eine Ausfällung, d. h. die Kristallbildung, beginnt und sich die Harnsäure nicht mehr auflösen lässt. Dieser Grenzwert liegt etwa bei 0,4 mmol/l bzw. 6,5 mg/dl Blut. Als Gicht bezeichnet man die Folgen der Kristallablagerungen.



Bei beiden Formen handelt es sich um eine Störung im Purinstoffwechsel.

Was bedeutet Hyperurikämie?

Hyper = Zuviel

urik = Harnsäure

ämie = im Blut

Möhrenpuffer mit Schafskäse

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Eine Portion enthält:

569 kcal/2378 kJ	31 g Kohlenhydrate
20 g Eiweiß	60 mg Harnsäure
37 g Fett	10 g Ballaststoffe

Zutaten für 9–10 Puffer

6 kleine Möhren
2 mittelgroße Kartoffeln
100 g Schafskäse, 45 % Fett i. Tr.
½ Bund Schnittlauch
je 2 Zweige Thymian und Oregano
2 Eier
2 TL Speisestärke
Salz, gemahlener Pfeffer
gekörnte Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1 Die Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Den Schafskäse würfeln und die Kräuter waschen, trocken schwenken und fein hacken.
- 2 Die geriebenen Möhren und Kartoffeln mit den Eiern und der Stärke verrühren, die Schafskäsewürfel unterheben und die Masse mit Salz, Pfeffer und der gekörnten Brühe abschmecken. Die Kräuter dazugeben und alles gut vermischen.
- 3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse Puffer formen und in dem heißen Öl ausbacken.

TIPPS UND HINWEISE

Die Puffer nach dem Ausbacken kurz auf Küchenkrepp legen, damit sie das überschüssige Fett verlieren. Als Beilage zu den Möhrenpuffern eignet sich Knoblauchquark (Rezept Seite 66).



Bunte Gemüsepaella

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

417 kcal/1743 kJ	61 g Kohlenhydrate
19 g Eiweiß	236 mg Harnsäure
8 g Fett	11 g Ballaststoffe

Zutaten für zwei Personen

1 Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

2 TL Olivenöl

8 EL Naturreis

1 Briefchen Safranfäden oder 1 TL Kurkuma

300 ml Hühnerbrühe

100 g grüne Bohnen, frisch oder tiefgekühlt

1 Möhre

2 EL Mais, aus der Dose oder tiefgekühlt

1 kleine Stange Lauch

100 g Krabben

2 Zweige Petersilie

Salz, gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1 Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldgelb andünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren glasig werden lassen.

2 Den Safran bzw. das Kurkuma in der Hühnerbrühe auflösen und zum Reis geben. Den Reis bei geringer Hitze 30–40 Minuten quellen lassen. Falls nötig, noch etwas Flüssigkeit zugeben.

3 Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Bohnen in wenig Wasser 3 Minuten blanchieren. Die Möhrenstücke und die Bohnen etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises zugeben. Den Lauch 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen. Alles mit wenig Salz und viel Pfeffer kräftig abschmecken.

4 Den Mais zusammen mit den Krabben kurz vor dem Servieren unterheben. Die Paella mit der gewaschenen und fein gehackten Petersilie bestreut servieren.



Fitnessburger

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Quellzeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

556 kcal/2324 kJ	61 g Kohlenhydrate
20 g Eiweiß	128 mg Harnsäure
26 g Fett	11 g Ballaststoffe

Zutaten für zwei Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 10 EL Grünkernschrot
- 120 ml Gemüsebrühe
- 1 Ei
- 4 EL Parmesankäse
- ½ TL Majoran
- Salz, gemahlener Pfeffer
- 2 TL Weizenmehl, Typ 405
- 2 Vollkornbrötchen
- 2 TL Tomatenmark
- 2 Blätter Eisbergsalat
- 2 Tomatenscheiben
- 2 dicke Gurkenscheiben
- 2 TL Senf, mittelscharf
- 2 TL Sprossen

Zubereitung

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem TL Öl andünsten. Den Grünkernschrot dazugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Den gequollenen Getreidebrei in eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Das Ei, den Käse und die Gewürze untermengen und mit angefeuchteten Händen zwei Bratlinge formen. Das restliche Öl erhitzen und die Bratlinge darin ausbacken.

2 Die Brötchen aufschneiden und mit dem Tomatenmark bestreichen. Salatblätter, Tomaten- und Gurkenscheiben darauflegen. Die fertigen Bratlinge mit Senf bestreichen und auf der belegten Brötchenhälfte anrichten. Mit den Sprossen bestreuen und die zweiten Brötchenhälften auflegen. Sofort servieren.



Apfeltorte

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Backzeit: 70 Minuten

Ein Stück enthält:

392 kcal/1639 kJ	62 g Kohlenhydrate
4 g Eiweiß	28 mg Harnsäure
13 g Fett	4 g Ballaststoffe

Zutaten für 12 Stücke

250 g Mehl Typ 405

125 g Butter oder Diätmargarine

250 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

1 kg säuerliche Äpfel

2 EL Zitronensaft

2 TL Zimt

750 ml Apfelsaft

2 Päckchen Vanillepuddingpulver

150 g Marzipanrohmasse

3 EL Puderzucker

Zubereitung

1 Das Mehl fein sieben und mit 80 g Zucker, dem Ei, Salz und der geschmolzenen Butter oder Diätmargarine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und eine Stunde kühl stellen.

2 Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln und mit Zitronensaft und Zimt bestreuen.

3 Das Puddingpulver mit etwas Apfelsaft nach Packungsangabe anrühren und mit dem restlichen Zucker und Apfelsaft zu einem Pudding verarbeiten.

4 Den Backofen auf 175 °C (Gas Stufe 3, Umluft 160 °C) vorheizen. Den Boden einer Springform (28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen, die Form damit auslegen und einen etwa 3 cm hohen Rand ausarbeiten. Im heißen Backofen für 15 Minuten auf mittlerer Schiene vorbacken.

5 Die gewürfelten Äpfel mit der Puddingmasse verrühren und auf den vorgebackenen Teig geben. Den Kuchen auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten weiter backen.

6 In der Zwischenzeit die Marzipanrohmasse mit dem Puderzucker verkneten, ausrollen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Diese gitterförmig auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen in weiteren 15 Minuten fertig backen.

TIPPS UND HINWEISE

Wenn Sie Vollkornmehl verwenden möchten, sollten Sie etwas zusätzliche Flüssigkeit (Milch) zum Teig geben.



Register

- Ablagerungen 11, 16f.
- Alkohol 10ff., 14, 23, 32, 36, 40, 89
- Arthrose 16
- Ausfällung 11
- Ausscheidung 16f., 23, 32, 36, 89

- Ballaststoffe 26, 37, 44
- Beschwerden 40 ,47
- Blut 11f., 14, 43
- Blutfettwerte 13, 26
- Blutzucker 25, 44

- Cholesterin 21, 29, 44

- Diät 10, 25, 35, 43, 47

- Eiweiße 26, 28
- Enzymdefekt 11
- Ernährung
 - purinarme 14, 21f., 25ff., 31, 33, 35, 38, 42ff., 47f.
 - purinreiche 11f., 14, 23, 28, 37
 - vegetarische 14, 39, 44
- Ernährungstagebuch 25
- Ernährungsumstellung 10, 19, 25

- Fasten 35
- Fette
 - pflanzliche 21, 29
 - tierische 29
- Fisch 22f., 28, 30, 37
- Fleisch 10, 12, 14, 22f., 28ff., 37, 39f., 42
- Flüssigkeitszufuhr 14, 26

- Gallensteine 44
- Gelenke 11, 13f., 16
- Gewebe 16, 30
- Gewicht 24f., 28
- Gicht
 - primäre 12
 - sekundäre 12
- Gichtanfall 6, 12ff., 19, 25, 28, 33, 35f., 40
- Gichtknoten 16
- Grenzwert 11, 15,
- Grunderkrankung 26

- Harnsäure 6f., 11, 14ff., 23, 25, 29, 31, 32ff., 35f., 37, 42f., 47
- Harnsäurekonzentration 11, 26, 29
- Harnsäurekristall 11, 14, 16f.
- Harnsäurespiegel 6, 11, 15, 17, 25, 37, 43
- Harnsäurestoffwechsel 17, 22
- Harnsäurewert 10, 13f., 17, 25
- Harnstau 16
- Harnwege 11, 16
- Hyperurikämie 6, 9ff., 24ff., 28, 30f., 33, 43, 47

- Infektion 16
- Knochen 16, 30
- Kohlenhydrate 25f.
- Krankheitsausbruch 12
- Kristallablagerung 11
- Mangelercheinung 35
- Medikamente 6, 10, 12, 14ff., 25
- Metabolisches Syndrom 6
- Milchzucker 40
- Mineralstoffe 30, 72
- Nährstoffe 25ff.
- Nahrungspurine 11
- Nieren 11, 16f.,
Nierenkolik 15f.
- Purine 6, 11, 20, 22, 23, 25f., 31f., 36f., 39,
47
- Purinstoffwechsel 11
- Risiko 9, 24
- Risikofaktoren 12
- Schmerzen 14, 16
- Stoffwechsel 6, 11
- Stoffwechselkrankheit 12, 24
- Stoffwechselendprodukte 25
- Stoffwechselstörung 11
- Therapie 12, 14f., 17, 19
- Überernährung 11
- Übergewicht 6, 11, 19, 21f., 24, 28, 33, 35,
40, 44
- Urikostatikum 17
- Urikosurikum 17
- Ursache 11f., 28
- Vegetarier 37
- Vitamine 30, 33, 37, 51, 72
- Weichteile 16
- Wirkstoffe 35
- Zellen 11, 25
- Zivilisationskrankheit 6

Richtig essen und Gelenkschmerzen lindern

Ein erhöhter Harnsäurespiegel ist der Grund für Gichtsymptome wie schmerzhafte Entzündungen in Füßen und Fingern. Bei Gicht hilft auf Dauer nur eine Ernährungsumstellung – aber es gibt auch eine gute Nachricht: Häufig wird damit schon eine Normalisierung der Harnsäurewerte erreicht.

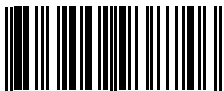
Dieser Ernährungsratgeber informiert ausführlich über die Krankheit und erläutert die Behandlungsmöglichkeiten. Die leckeren Rezepte von Sven-David Müller und Christiane Weißenberger zeigen, dass man auch bei Gicht auf Herzhaftes und Süßes nicht zu verzichten braucht. Wer dieser ausgewogenen Ernährung folgt, muss sich obendrein keine Sorgen um seine Figur machen. Im Gegenteil: Sie hilft dabei, überflüssige Pfunde loszuwerden und somit schmerzhafte Entzündungen spürbar zu lindern.

„Viele abwechslungsreiche Rezepte für jede Mahlzeit zu jeder Jahreszeit und auch der Umgang mit dem richtigen Trinken werden auch dem letzten Skeptiker beweisen, dass man doch gut und gesund essen kann.“

Ärzteblatt Mecklenburg-Vorpommern

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-874-6



9 783899 938746

16,99 EUR (D)

**Dieses Buch zeigt den Weg
zu einer Ernährungsweise,
die den Betroffenen Linderung
verschafft.**