



Julia Bierenfeld

Die richtige Ernährung bei Multipler Sklerose

Entzündungshemmend essen mit
gesunden Fetten und Antioxidantien

212 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3133-5
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2023

- **In Deutschland leben mehr als 250.000 Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind – die Ernährung rückt als unterstützende Therapie immer stärker in den Fokus**
- **Die Autorin ist Expertin für anti-entzündliche Ernährung und hat als Betroffene die Vorteile dieser Ernährungsform selbst erlebt**
- **Alle wichtigen Ernährungsregeln bei Multipler Sklerose sowie 60 kreative Rezepte – ganz einfach nachzukochen und mit allen wichtigen Nährwertangaben**

Chronische Entzündungen durch die Ernährung lindern

Die Ernährung rückt als unterstützende Therapie bei Multipler Sklerose immer mehr in den Fokus. Denn eine falsche Ernährungsweise kann chronische Entzündungsprozesse weiter befeuern und einen negativen Einfluss auf den Verlauf der Multiplen Sklerose haben. Julia Bierenfeld ist selbst an Multipler Sklerose erkrankt und Expertin für anti-entzündliche Ernährung. In ihrem Ratgeber zeigt sie, warum wir auf unseren Darm hören sollten und wie wir mit einer geeigneten Lebensmittelauswahl chronischen Entzündungsprozessen entgegenwirken können.

Aus dem Inhalt:

- Was ist Multiple Sklerose?
- Ernährung und MS
- Darm gesund, Mensch gesund
- Entspannt und bewusst einkaufen
- Die Umsetzung im Alltag
- 60 köstliche Rezepte: Herzhafte Frühstückswaffeln, Dinkel-Kurkuma-Brot, Weltbeste fermentierte Chilisoße, Linguine mit Kürbis-Bolognese, Möhrenmuffins u.a.

Die Autorin

Julia Bierenfeld ist Expertin für anti-entzündliche Ernährung. Als selbstständiger Coach veranstaltet sie regelmäßig Vorträge und Workshops zum Thema Ernährung bei Multipler Sklerose und schreibt Beiträge für verschiedene Gesundheitsmagazine. Seit 2017 bloggt sie unter „fitnessfoodundms“ über Sport und Ernährung bei MS und ist ehrenamtlich für die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen tätig. Julia Bierenfeld hat selbst MS und konnte über die Ernährung ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit nachhaltig verbessern.

