

LAFER | LIEBSCHER | BRACHT

Essen gegen Schmerzen

DAS KOCHBUCH

Neuestes Wissen von der
Ernährungsmedizinerin

Pflanzliche Rezepte
vom Erfolgskoch

Effektive Übungen vom
Schmerzspezialisten



**SPIEGEL
Bestseller-
Autoren**

**GRÄFE
UND
UNZER**



— Inhalt

- 6 Es geht weiter ...
- 8 Noch einmal gemeinsam gegen den Schmerz

Theorie

- 17 Dem Schmerz auf der Spur**
- 18 Wie Schmerzen entstehen
- 27 Richtig essen bei Schmerzen**
- 28 Futter für die Schmerzen
- 32 Lebensmittel als Medizin
- 38 **Extra:** Unsere Top-Eiweißlieferanten
- 42 **Extra:** Unsere Top-Kohlenhydratlieferanten
- 48 **Extra:** Unsere Top-Ballaststofflieferanten
- 52 **Extra:** Unsere Top-Omega-3-Lieferanten
- 54 Weniger ist mehr
- 59 Sich schmerzfrei dehnen**
- 60 15-Minuten-Programm für mehr Beweglichkeit

Johanns Rezepte

- 73 Kleine Genussmomente**
 - 97 Mittagessen**
 - 179 Abendessen**
-
- 260 Rezeptregister
 - 262 Infos zu den Autoren
 - 264 Impressum

Es geht weiter ...



Ernährungsmedizinerin, Spitzenkoch und Schmerzspezialist – drei Experten mit einer gemeinsamen Mission: Schluss mit Schmerzen!

Johann Lafer: »Als ich 2019 das erste Mal mit reichlich Knie-schmerzen und stark eingeschränktem Laufen Petra Brachts Praxis, ein großes Gesundheitszentrum in Bad Homburg, betrat, machte ich mir keine allzu große Hoffnung. Nach einer Arthroseeoperation am linken Knie hatte ich nun die gleichen Schmerzen im rechten. Kaputter Meniskus, beginnende Arthrose lautete die mir schon bekannte Diagnose. Aber noch einmal eine OP? Die Vorstellung, die ganze Tortur mit Klinik, Reha und monatelanger Genesungszeit erneut auf mich zu nehmen, war mir ein Gräuel. Also quälte ich mich weiter, bis ich durch Zufall von Liebscher & Bracht erfuhr ... Roland als Schmerzspezialist und Petra als Ernährungsmedizinerin haben in über 35 Jahren Behandlungserfahrung, Entwicklung und Optimierung eine neue Schmerztherapie geschaffen, die auf der Erkenntnis beruht, dass die meisten Schmerzen durch zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien entstehen. Genau darauf basiert ihre Methode, die neben speziellen Körperübungen auch auf die Ernährung setzt. Das Wichtigste an dieser Schmerztherapie ist, dass ihre Patienten spezielle Dehnungs- und Kräftigungsübungen lernen, die ihre Schmerzen zunehmend mindern und es ihnen ermöglichen können, sich selbst auf natürliche Art und Weise schmerzfrei zu halten.

Dass die Übungen halfen, spürte ich schon nach der ersten Behandlung. So schmerzfrei und beschwingt war ich lange keine Treppe mehr gestiegen. Es fiel mir deswegen nicht schwer, die Übungen, die Roland mir beibrachte, einigermaßen regelmäßig zu machen. Aber ich würde lügen, wenn ich behaupten würde, dass ich von Beginn an vollständig überzeugt von der dauerhaften Wirkung war. Zumal Petra, die bei dieser neuen Herangehensweise für die schmerzlindernde Wirkung einer speziellen Ernährung steht, mir erklärte, dass ich zusätzlich meine Ernährung optimieren sollte, um die schmerzbefreiende Wirkung der Übungen zu unterstützen. Was sie mir dann erklärte, konnte ich kaum ernst nehmen: Ich solle möglichst wenig, am besten kein Fleisch mehr essen, keinen Schinken, keine Wurst, keinen Käse ... Petra muss heute noch lachen, wenn wir uns daran erinnern, wie ich zu ihr sagte: »Als ich das erste Mal mit euch übers Essen geredet habe, dachte ich: Tun die mir leid!« Die Umstellung fiel mir dann aber gar nicht so schwer. Zum einen fühlte ich mich an meiner Kochehre gepackt, auch aus Gemüse die tollsten Gerichte zu zaubern. Zum anderen erfuhr ich, nein,

spürte ich recht bald am eigenen Leib, wie gut es meinem Körper bekam, wie deutlich mein körperliches und interessanterweise auch mein geistiges Wohlfühl zunahm, je mehr ich den Pflanzenanteil in der Nahrung hochschraubte. Also blieb ich begeistert dran, obwohl ich immer mehr in Zwiespalt geriet. Denn meine Fangemeinde war natürlich eingeschworen auf Fleisch und Co ...«

Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht: »Auf Johanns Begeisterung folgte recht bald die Idee, gemeinsam ein Buch zu machen – für all die Menschen, denen es genauso ging wie ihm. Ein Kochbuch für alle, die es ebenfalls mit der veganen Ernährung versuchen, trotzdem aber nicht auf Genuss verzichten wollten.

Wer heute, vier Jahre nach unserem ersten gemeinsamen Projekt, seinen Konsum an Fleisch und Milchprodukten reduziert, wird längst nicht mehr schief angeschaut, denn auf deutschen Tellern landen immer mehr pflanzliche Produkte. Bereits 44 Prozent bezeichnen sich selbst als Flexitarier, verzichten also bewusst ab und zu auf Fleisch, so der Ernährungsreport 2022 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Dazu kommen noch mal sieben Prozent Vegetarier und 1,6 Millionen Veganer – insgesamt also rund 46 Millionen Menschen. Einer von ihnen ist Johann. Er hat unsere Ratschläge damals ernst genommen und seine Essgewohnheiten seither grundlegend geändert – weg von den vielen tierischen Produkten, hin zu mehr Pflanzenkost. Und was er sich selbst nie vorstellen konnte: Er ist dadurch bis heute schmerzfrei.

»Es macht halt schon manchmal Sinn, darüber nachzudenken, wie man seinem Körper etwas Gutes tun kann«, hören wir ihn oft sagen, wenn wir uns sehen, und das brachte uns irgendwann auf eine neue Idee. Herausgekommen ist dieses Buch mit reichlich Basiswissen über die Schmerzentstehung und die Kraft der richtigen Ernährung bei Schmerzen, einem kurzen, aber oft umso wirkungsvolleren Übungsprogramm für alle »kritischen« Bereiche am ganzen Körper und natürlich mit vielen neuen fantastischen Rezepten von Johann Lafer.

Denn niemand muss Schmerzen einfach hinnehmen. Wir haben es in den meisten Fällen der Gelenk-, Rücken- und Kopfschmerzen selbst in der Hand. Und was könnte dabei mehr motivieren als Johanns herrliche Rezepte?«

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein langes Leben, frei von Schmerz und in guter Beweglichkeit.

Dr. Petra Bracht

Johann Lafer

Roland Liebscher-Bracht

Bei Schmerzen in Ischias, ISG, Hüftgelenk und Rücken

Für den Einstieg

Position: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie den Unterschenkel des linken Beins auf den rechten Oberschenkel. Umfassen Sie mit beiden Händen Knie und Schienbein. Gehen Sie maximal ins Hohlkreuz und ziehen Sie Ihren Rumpf so weit nach vorn, bis Sie in der linken Gesäßseite eine leichte Spannung spüren.

Dehnen: Ziehen Sie Ihren Rumpf nach und nach um so viel weiter nach vorn, dass Sie Ihr Hohlkreuz immer beibehalten können. **1**

Gegenspannen: Drücken Sie das oben liegende Bein aus eigener Kraft maximal gegen das untere Bein und ziehen Sie gleichzeitig gegen den Zug der Arme den Rumpf nach hinten.

Aktivdehnung: Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine angebeugt auf und schlagen Sie das linke Bein über das andere. Ziehen Sie das obere Bein dann mit maximaler Kraft in Richtung Kopf. Das andere Bein bleibt stehen.

Wiederholen Sie die Übung noch einmal mit dem rechten Bein.



Mit steigender Beweglichkeit

Position: Gehen Sie auf alle vier. Legen Sie den linken Unterschenkel in einem Kniewinkel von etwa 90 Grad vor sich ab und strecken Sie das rechte Bein nach hinten aus. Halten Sie Ihr Becken möglichst gerade und drücken Sie Ihren Oberkörper mit den aufgestützten Armen hoch, damit er möglichst aufrecht ist. Optimal eingestellt ist die Position, wenn Sie in der Leiste des hinteren Beins und im Gesäß des vorderen Beins eine Dehnung spüren. **2**

Dehnen: Ziehen Sie Ihren hinteren Fuß, der möglichst mit dem Fußrücken aufliegen sollte, immer weiter nach hinten, versuchen Sie Ihren rechten Hüftstachel der linken Ferse anzunähern und richten Sie Ihren Rumpf immer gerader auf, sodass die Dehnung in der Leiste des hinteren Beins und im Gesäß des vorderen Beins immer intensiver wird.

Gegenspannen: Drücken Sie mit größtmöglicher Kraft das hintere Knie nach unten gegen den Boden und den Unterschenkel und den Fuß des vorderen Beins gegen den Boden.

Aktivdehnung: Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie den linken Fuß in Richtung linke Schulter und das linke Knie in Richtung Kopf.

Wiederholen Sie auch hier alles auf der anderen Seite.





Bei Schmerzen in Schultern, Nacken und Ellbogen sowie bei Brennen im Brustbereich* und zwischen den Schulterblättern

Position: Stellen Sie sich vor eine Ecke und halten Sie Ihre Arme gestreckt im 30-Grad-Winkel ansteigend zur Seite. Gehen Sie so weit in die Ecke hinein, bis Ihre Hände die Wände berühren. Setzen Sie nun einen Fuß nach hinten und lehnen Sie sich mit dem oberen Brustbein voran immer weiter in die Ecke, bis Sie die Dehnung in der Brust, den Schultern und/oder den Armen spüren.

Dehnen: Gehen Sie vorsichtig immer weiter mit dem Brustbein voran in die Ecke, bis Sie in der richtigen Intensität sind. Halten Sie diese Intensität in den Dehnphasen während der gesamten Übung. **1**

Gegenspannen: Spannen Sie beide Hände (Arme weiterhin gestreckt) gegen die Wände, als wollten Sie diese wegschieben. Stoppen Sie diese Kraft behutsam.

Aktivdehnung: Gehen Sie so weit aus der Ecke, bis Ihre Hände nicht mehr an den Wänden sind, und ziehen Sie Hände und Arme mit aller Kraft nach hinten. Halten Sie dabei die 30-Grad-Winkel weiter ein.

*Bitte ärztlich abklären lassen

Variante: Üben mit dem Schulterretter

Wenn Sie wie wir gerne einfach, aber hocheffizient üben, empfehlen wir Ihnen die Variante mit unserem Schulterretter. Er dehnt genau die Partien auf, wo oft die größten Engpässe des Schultergelenks liegen. Alternativ können Sie für die Übung auch ein Handtuch oder einen festen Schal verwenden, die Sie im passenden Abstand greifen.

So geht's: Greifen Sie in dem Abstand in die Schlaufen des Schulterretters, in dem Sie beide Arme gestreckt gerade noch von vorne nach hinten bewegen können. Führen Sie dann die Arme in langsamer Geschwindigkeit 12-mal von vorne nach hinten. **2**

Je beweglicher Sie werden, desto enger können Sie die Schlaufen einstellen. Durch die verschiedenen Griffängen bzw. indem Sie Handtuch oder Schal weiter oder enger greifen, können Sie die Dehnung fortwährend vergrößern. Dadurch setzen Sie unterschiedliche Trainingsreize und fördern die Beweglichkeit Ihrer Schultergelenke.



Bananen- Buchweizen- Pancakes mit Blaubeersauce

Zutaten für **2 Portionen**

Pro Portion ca. 470 kcal | 6 g E | 11 g F | 79 g KH | 8 g BST

Zubereitungszeit: ca. **35 Min.**

- 1** Für die Sauce die Blaubeeren waschen und mit der Speisestärke, 75 ml Wasser und dem Ahornsirup in einen kleinen Topf geben. Die Mischung einmal aufkochen und dann ca. 5 Min. köcheln lassen, bis sie nach und nach andickt. Anschließend das Ganze durch ein feines Sieb streichen und beiseitestellen, bis die Pancakes fertig sind.
- 2** Für die Pancakes die Banane schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Buchweizenmehl, Backpulver, Kokosblütenzucker und 1 kleine Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Nach und nach den Haselnussdrink und das Bananenmus dazugeben und alles zu einem dickflüssigen Teig vermengen. Diesen anschließend ca. 10 Min. ruhen lassen.
- 3** Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und nacheinander 6–8 Pancakes (6–8 cm Ø) darin ausbacken. Sobald sich nach ca. 1 Min. kleine Blasen im Teig bilden, die Pancakes wenden und nochmals ca. 1 Min. backen, sodass sie von beiden Seiten goldbraun sind.
- 4** Die Pancakes mit Blaubeersauce und mit gehackten Haselnüssen sowie einigen frischen Heidelbeeren bestreut servieren.

Für die Blaubeersauce:

150 g frische Heidelbeeren

oder TK-Wildheidelbeeren

10 g Speisestärke

2 EL Ahornsirup

Für die Pancakes:

1 sehr reife Banane (am besten schon ein paar Tage alt oder leicht braun)

100 g Buchweizenmehl

1 TL Backpulver

1–2 EL Kokosblütenzucker

Salz

100 ml Haselnussdrink

Außerdem:

2–3 EL gehackte Haselnüsse
frische Heidelbeeren



Tatar von Roter Bete und Pilzen mit veganer Aioli

Zutaten für 2 Portionen

Pro Portion: ca. 1020 kcal | 9 g E | 84 g F | 46 g KH | 6 g BST
Zubereitungszeit: ca. **35 Min.** + ca. **30 Min.** Einweichzeit

- 1** Für das Tatar die Shiitake-Pilze ca. 30 Min. in warmem Wasser einweichen. Anschließend die Pilze herausnehmen, kräftig ausdrücken und möglichst fein hacken. Etwas vom Einweichwasser für später beiseitestellen.
- 2** Während die Pilze einweichen, die Rote Bete schälen und möglichst fein hacken. Kapern und Cornichons ebenfalls fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Den weißen Teil fein würfeln. Den grünen Teil in lange feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit kaltem Wasser für die Garnitur beiseitestellen.
- 3** Pilze, Rote Bete, den gewürfelten Teil der Frühlingszwiebeln, Kapern und Cornichons in eine Schüssel geben. Öl, Senf, Ketchup, Ketjap Manis und 1–2 EL vom Pilzeinweichwasser zufügen und alles gut vermischen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken.
- 4** Für die Aioli den Knoblauch schälen, hacken und mit dem Sojadrink, dem Senf sowie 1 Prise Salz in einem hohen Becher mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend nach und nach das Öl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen und untermischen. Zum Schluss mit Salz und Limettensaft abschmecken.
- 5** Das Tatar auf Teller verteilen und mit Kresse und den grünen Frühlingszwiebelstreifen garnieren. Mit der Aioli, dem gerösteten Toastbrot und nach Belieben etwas Salat servieren.

Für das Tatar:

20 g getrocknete Shiitake-Pilze
100 g gekochte Rote Bete
1 EL Kapern
2 mittelgroße Cornichons
2 Frühlingszwiebeln
2 EL mildes Oliven- oder Leinöl
1 TL Senf
1–2 TL Ketchup
1 EL Ketjap Manis
(dunkle süße Sojasauce)
Salz, Cayennepfeffer
1–2 TL edelsüßes Paprikapulver

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe
75 ml Sojadrink
1 TL Senf
Salz
150 ml Rapsöl
1 TL Limettensaft

Außerdem:

Kresse
4 Scheiben geröstetes Dinkeltoast
gemischter Salat (nach Belieben)



Fladenbrot mit würzigem Pilz-Gyros

Zutaten für **2 Portionen**

Pro Portion: ca. 740 kcal | 14 g E | 46 g F | 57 g KH | 10 g BST

Zubereitungszeit: ca. **35 Min.** + **30 Min.** zum Marinieren

- 1** In einer Schüssel das Gyrosgewürz und 1 TL Salz mit 3 EL Olivenöl verrühren. Die Pilze putzen, in Streifen schneiden und mit der Marinade vermengen. Für ca. 30 Min. kalt stellen.
- 2** Inzwischen die Nüsse grob hacken. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Essig, Ahornsirup und das restliche Öl zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann kräftig durchkneten. Danach die gehackten Nüsse untermischen und den Salat mind. 15 Min. ziehen lassen.
- 3** Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in möglichst feine Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein reiben. Die Gurken waschen und samt Schale grob raspeln. Die Gurkenraspel gut ausdrücken und in einer Schüssel mit der Joghurtalternative, der Aioli, den Frühlingszwiebelringen und dem geriebenen Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Den Salat in feine Streifen schneiden.
- 4** Die Fladenbrote kurz aufbacken, danach aufschneiden. Die marinierten Pilze in einer heißen Pfanne ca. 4 Min. braten.
- 5** Die Brote mit den Pilzen, dem marinierten Rotkohl, den Salatstreifen sowie der Gurkensauce füllen.

2 TL Gyrosgewürz
Salz
4–5 EL Olivenöl
150 g große Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, Portobello- oder Austernpilze)
30 g Walnuss- oder Pekannuskern
¼ Rotkohl
2 EL Weißweinessig
2 EL Ahornsirup
Pfeffer
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
2 kleine Bio-Mini-Gurken
120 g vegane Joghurtalternative (ungesüßt)
2 EL vegane Aioli
40 g Salat (Eisberg-, Frisée- oder Endiviensalat)
2 Dinkel-Fladenbrote





Brennnessel- Dinkel-Quiche mit Süßkartoffel und Brokkoli

Zutaten für 1 Quiche (4 Portionen)

Pro Portion: ca. 640 kcal | 19 g E | 32 g F | 62 g KH | 8 g BST
Zubereitungszeit: ca. **45 Min.** + ca. **45 Min.** Backzeit

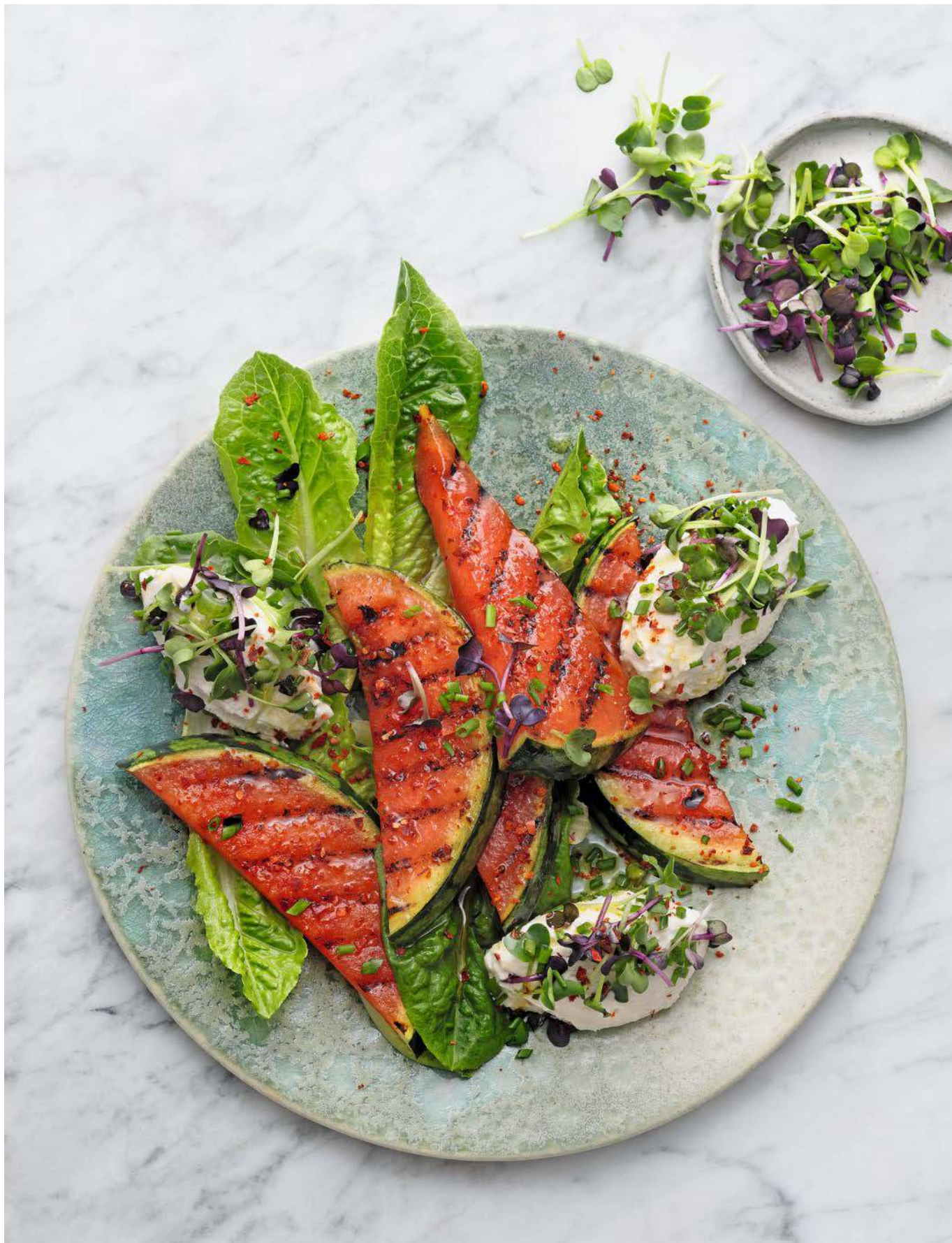
- 1** Für den Teig Mehl, Margarine, 1 Prise Salz und 3–4 EL kaltes Wasser glatt kneten. In Folie wickeln und 1 Std. kühl stellen.
- 2** Für die Füllung die Süßkartoffel schälen, der Länge nach halbieren und die Hälften in sehr dünne Spalten schneiden. Den Brokkoli putzen und evtl. nochmals der Länge nach halbieren. Beides in kochendem Salzwasser 1–2 Min. blanchieren, dann abschrecken.
- 3** Die Brennnesseln mit Handschuhen waschen, trocken schleudern und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in 2 EL heißem Öl in einer breiten Pfanne ca. 1 Min. anschwitzen. Brennnesseln zufügen und 3–4 Min. mit anschwitzen. Die Mischung aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
- 4** Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine quadratische Tarteform (ca. 25 x 20 cm; ersatzweise eine runde Form mit 24 cm Ø) fetten. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 5 mm dünn ausrollen und die Form damit auslegen. Überstehenden Teig wegschneiden.
- 5** Seidentofu mit Sojamehl, 1 Prise Salz und Kurkuma in einem hohen Becher mit dem Pürierstab glatt mixen. Brennnesseln unterrühren, die Mischung gleichmäßig auf den Boden in der Form füllen und glatt streichen. Abwechselnd Süßkartoffelspalten und Brokkoli auflegen und alles mit dem verbliebenen Öl beträufeln und mit Chiliflocken bestreuen. Die Quiche im Ofen (unten) ca. 45 Min. backen.

Für den Teig:

250 g Dinkelmehl Type 630
(+ Mehl zum Arbeiten)
100 g vegane Margarine
Salz

Für die Füllung:

1 längliche Süßkartoffel
(ca. 300 g)
250 g wilder Brokkoli
(ersatzweise normaler)
Salz
100 g frisch gepflückte Brennnesselblätter (ersatzweise Spinat)
1 Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
3–4 EL Rapsöl
Pfeffer
350 g abgetropfter Seidentofu
2 EL Sojamehl
1 TL Kurkuma
Chiliflocken



Gegrillte Wassermelone mit Ricotta- Kräuter-Nocken

150 g veganer Fetakäse
50 g veganer Frischkäse
2 EL Agavendicksaft
feiner Schalenabrieb und Saft von
1 Bio-Limette
Salz, Chiliflocken
1 Kopf Römersalat
1 EL Weißweinessig oder Aceto
balsamico bianco
Pfeffer
4–5 EL Olivenöl
je ½ Beet grüne und rote Kresse
½ Bund Schnittlauch
1 Zweig Minze
¼ kernlose Wassermelone
(ca. 500 g)
Fleur de Sel

Zutaten für **2 Portionen**

Pro Portion: ca. 450 kcal | 15 g E | 31 g F | 23 g KH | 2 g BST

Zubereitungszeit: ca. **35 Min.**

- 1** Feta, Frischkäse, 1 EL Agavendicksaft sowie Limettensaft und -schalenabrieb in einer Schüssel glatt rühren. Mit Salz und 1 Prise Chiliflocken abschmecken.
- 2** Den Römersalat waschen. Den Essig bzw. Balsamico erst mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Agavendicksaft verrühren, anschließend 1–2 EL Olivenöl unterquirlen. Den Salat damit marinieren. Die Kresse vom Beet schneiden. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Minze abzupfen und hacken. Die Kräuter auf einem Teller miteinander mischen.
- 3** Die Wassermelone samt Schale in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit insges. 1 EL Öl bepinseln und auf dem vorgeheizten Grill oder in einer Grillpfanne von jeder Seite 1–2 Min. braten.
- 4** Den Salat mit der gegrillten Melone auf Tellern anrichten. Vom Feta-Mix mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und in den gemischten Kräutern wenden. Die Nocken auf dem Salat anrichten. Alles mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Chiliflocken und 1 Prise Fleur de Sel bestreuen.



Genussvolle Hilfe zur Selbsthilfe

2019 suchte Johann Lafer wegen starker Arthroseschmerzen Hilfe bei Petra Bracht und ihrem Mann Roland Liebscher-Bracht. Dank der erfahrenen Ernährungsmedizinerin und dem bekannten Schmerzspezialisten wurde er nicht nur schnell seine Schmerzen los, sein Knie ist auch bis heute beschwerdefrei – ganz ohne Schmerzmittel oder OP.

»Wenn etwas so gut wirkt, muss doch auch noch mehr gehen«, dachte der beliebte Fernsehkoch. Also haben sich die drei noch einmal zusammengesetzt, um erneut gemeinsam gegen den Schmerz anzutreten. Herausgekommen ist ein Buch für alle, die unabhängig von ihrem Alter beweglich und schmerzfrei bleiben wollen – mit einem kurzen Rundum-Übungsprogramm für alle »kritischen« Bereiche. Und natürlich mit über **90 neuen raffinierten Rezepten** für all diejenigen, die es wie Johann Lafer mit der veganen Ernährung versuchen, trotzdem aber nicht auf Genuss verzichten wollen. Ehrensache, dass der Spitzenkoch sich hierfür selbst an den Herd stellte.

In einem sind sich die drei einig: Jeder hat es zu einem großen Teil selbst in der Hand, sein Leben schmerzfrei genießen zu können. Und: Verzicht muss man dabei auf nichts!

Lebensmittel sind Medizin, auch Schmerzmedizin!



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-9079-6



9 783833 890796