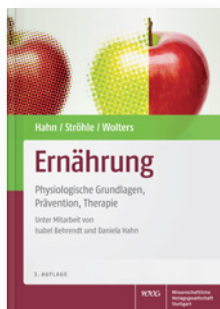


# Update Ernährung



## Lehr- / Fachbücher



Hahn / Ströhle / Wolters

### Ernährung

Physiologische Grundlagen,  
Prävention, Therapie

3., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage 2016. XXXII, 1182 Seiten. 166 farbige Abbildungen. 380 farbige Tabellen. Format 17 x 24 cm. Gebunden. € 92,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-2879-0  
E-Book, PDF. € 92,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-3431-9

#### Ernährung ... mehr als Wissenschaft!

Die Ernährungswissenschaft nimmt das Verhältnis des Menschen zu seiner Nahrung unter die Lupe. Dieses Buch erläutert ernährungsphysiologische Grundlagen, lebensmittelwissenschaftliche Aspekte, angewandte Humanernährung und ernährungsassoziierte Erkrankungen sowie präventive Aspekte. Ein täglicher Begleiter, bei dem keine Frage offen bleibt.



Höfler / Sprengart

### Praktische Diätetik

Grundlagen, Ziele und Umsetzung  
der Ernährungstherapie

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2018. XII, 778 Seiten. 34 farbige Abbildungen. 203 farbige Tabellen. 141 Übungsaufgaben. Format 17 x 24 cm. Gebunden. € 49,- [D]  
ISBN 978-3-8047-3541-5  
E-Book, PDF. € 49,- [D]  
ISBN 978-3-8047-3880-5

#### Iss Dich gesund!

Die Ernährungstherapie ist aus der modernen Medizin kaum mehr wegzudenken. Alleine oder in Kombination mit anderen Therapieformen bietet sie einen wichtigen Schlüssel zur Verhinderung, Linderung und Heilung zahlreicher Krankheiten. Dieses praxisorientierte Lehrbuch liefert dafür die Grundlage. Neu in dieser Auflage: Pesco-Vegetarismus | Gallensteine | Atherosklerose | Sojaallergie



Stein / Raithele / Kist (Hrsg.)

### Erkrankungen durch Nahrungs- und Genussmittel

Ursachen – Diagnostik – Therapie – Prävention

2011. XVIII, 510 Seiten. Format 17 x 24 cm. Gebunden. € 78,- [D]  
ISBN 978-3-8047-2565-2  
E-Book, PDF. € 78,- [D]  
ISBN 978-3-8047-2969-8

Zunehmende Behandlung und Verarbeitung von Lebensmitteln, Massentierhaltung, weltweite Distribution und ein sich ausweitender Reiseverkehr begünstigen großräumige Krankheitsausbrüche und die internationale Verbreitung auch seltener Erreger. Ein zusätzliches Gefahrenpotenzial bergen neuartige wie auch traditionelle Genussmittel, die häufig viel zu sorglos konsumiert werden. Mit fundierten Informationen über Ursachen und Pathogenese, Klassifikation und Epidemiologie, Diagnostik und Therapie sowie Prävention so gut wie aller ernährungsbedingten Krankheiten.

## Ernährungsberatung / -praxis



Ankermann / Pankau / Wessel

### Arzneimitteltherapie und Ernährung im Kindesalter

Hinweise und Tipps für Klinik und Praxis

2., völlig neu bearbeitete Auflage 2006. XVIII, 398 Seiten. 3 Abbildungen. 1 Minidisk. 15 Tabellen. Format 11,5 x 16,5 cm. Flexibel. € 36,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-2059-6

Dieses für Klinikärzte und Niedergelassene gleichermaßen konzipierte Werk bietet in praxisrelevanter Form kurz gefasstes Wissen, wie es sonst nur in größeren Werken zu finden ist. Wirkstoffe und ihre Dosierungen bei Kindern | Übersicht über wichtige Medikamentengruppen | Therapievorschläge | Ernährungsempfehlungen, Ernährungstherapie ausgewählter Krankheiten sowie parenterale Ernährung im Kindesalter.



Fink

### Ernährung und Diätetik für die Kitteltasche

2., bearbeitete und erweiterte Auflage 2008. 336 Seiten. Format 11,5 x 16,5 cm. Flexibel. € 28,80 [D]. ISBN 978-3-8047-2442-6  
E-Book, PDF. € 28,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-2642-0

#### Beratung über den Tellerrand hinaus

Ausgewogene Ernährung tut gut und kann helfen, viele Beschwerden zu lindern. Genuss ohne Reue durch individuelle Beratung! Einen langfristigen Erfolgskurs garantieren Informationen mit „hohem Nahstoffgehalt“: Ausgewogene, bedarfsdeckende Ernährung | Die richtigen Empfehlungen für's ganze Leben: vom Säugling bis ins hohe Alter | Unterstützende Kost bei 30 gängigen Krankheitsbildern.



Keller / Thiele

### Kommunikationspraxis für Ernährungsfachkräfte

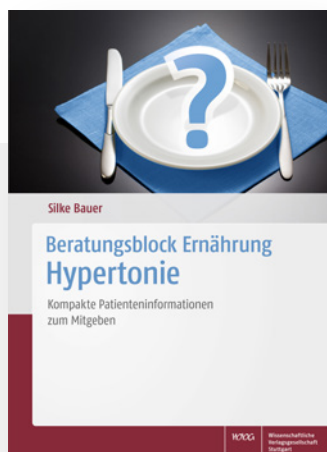
Sie haben das Wort!

2., unveränderte Auflage 2016. X, 174 Seiten. 18 Abbildungen. 10 Cartoons. Format 21 x 29,7 cm. Kartoniert. € 34,- [D]  
ISBN 978-3-8047-3502-6

#### Professionelles Beratungstraining

Das wichtigste Werkzeug der Ernährungsberatung ist das Gespräch. Die Technik einer professionellen Gesprächsführung lässt sich erlernen. Wie? Das erfährt der Leser in diesem kurzweiligen Arbeitsbuch anhand geschickt ausgewählter Redeubungen, die er mit Mitarbeitern, Freunden oder Bekannten trainieren kann.

# Ernährungsberatung / -praxis

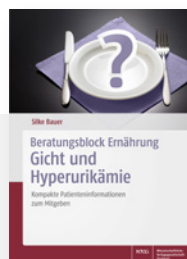


Je Beratungsblock:  
2016. 100 Seiten.  
Format 21 x 29,7 cm.  
€ 12,80 [D]

Bauer

**Beratungsblock  
Ernährung: Hypertonie**  
Kompakte Patienten-  
informationen  
zum Mitgeben

ISBN 978-3-8047-3603-0



Bauer

**Beratungsblock  
Ernährung: Gicht  
und Hyperurikämie**  
Kompakte Patienten-  
informationen  
zum Mitgeben

ISBN 978-3-8047-3221-6



Bauer

**Beratungsblock  
Ernährung: Fruktose-  
malabsorption**  
Kompakte Patienten-  
informationen  
zum Mitgeben

ISBN 978-3-8047-3604-7



Bauer

**Beratungsblock  
Ernährung:  
Laktoseintoleranz**  
Kompakte Patienten-  
informationen  
zum Mitgeben

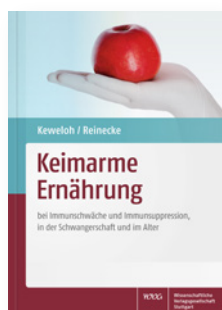
ISBN 978-3-8047-3599-6

## Ein Blatt statt tausend Worte

Für jeden Beratenden ist es eine Herausforderung, alle wichtigen Details im Kopf zu behalten und sein Fachwissen in die passenden Sätze zu gießen. Für jeden Patienten ist es schwierig, sich alles Gehörte zu merken. Mit den kompakten Handzetteln der „Beratungsblocks“ können Ärzte, Apotheker, Ernährungsberater, Diätassistenten und andere Ernährungsfachberufe die Beratung strukturieren und den Betroffenen alles Wichtige unkompliziert mit auf den Weg geben. Sie enthalten alle wichtigen Informationen zu Krankheit, ernährungsrelevanten Aspekten, Ernährungstherapie und

Lebensmittelempfehlungen auf einer handlichen Doppelseite. Weiterführende Informationen für beratende Fachkreise liefern zusätzlichen Hintergrund. Ernährungsinfos auf die Hand. Eine unverzichtbare Hilfe für Patienten, Hinweise im Alltag umzusetzen.

*„So können solche Merkblätter im Praxisalltag eine große Hilfe für Therapeuten und vor allem für Patienten sein.“  
(Naturheilpraxis)*



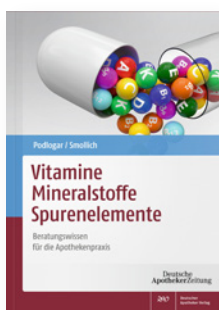
Keweloh / Reinecke

**Keimarme Ernährung**  
bei Immunschwäche und Immunsuppression,  
in der Schwangerschaft und im Alter

2018. X, 186 Seiten. 88 farbige Abbildungen.  
11 farbige Tabellen. Format 17 x 24 cm.  
Kartonierte. € 24,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-3687-0  
E-Book, PDF. € 24,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-3873-7

## Ohne Gefahr genießen

Jedes Jahr infizieren sich zahlreiche Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem mit Krankheitserregern, die über Lebensmittel in den Körper gelangen. Infektionen lassen sich aber durch die gezielte Auswahl und die hygienische Handhabung der Lebensmittel verhindern! Dieses praxisnahe Fachbuch zeigt, worauf dabei zu achten ist.



Podlogar / Smollich

**Vitamine – Mineralstoffe –  
Spurenelemente**  
Beratungswissen für die Apothekenpraxis

2019. 94 Seiten. 15 farbige Abbildungen.  
42 farbige Tabellen. Format 21 x 29,7 cm.  
Kartonierte. € 24,80 [D]  
ISBN 978-3-7692-7329-8  
E-Book, PDF. € 24,80 [D]  
ISBN 978-3-7692-7430-1

## Beratungswissen auf den Punkt gebracht

Zwei renommierte Ernährungsexperten nehmen die 20 gängigsten Mikronährstoffe unter die Lupe. Sie erklären ihre physiologische Bedeutung, listen Normwerte und Zufuhrempfehlungen auf, beleuchten die Versorgungssituation und geben wertvolle Beratungshinweise für eine sinnvolle Supplementierung in der Apothekenpraxis auf Basis wissenschaftlich gesicherter Fakten. Bringen Sie sich auf den neuesten evidenzbasierten Wissensstand zu Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen!



Smollich / Podlogar

**Wechselwirkungen zwischen  
Arzneimitteln und Lebensmitteln**

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2020.  
X, 134 Seiten. 21 farbige Abbildungen.  
19 farbige Tabellen. Format 17 x 24 cm.  
Kartonierte. € 29,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-4002-0  
E-Book, PDF. € 29,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-4186-7

Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln können klinisch ebenso relevant sein wie Wechselwirkungen zwischen einzelnen Arzneistoffen. Die Autoren, ausgewiesene Experten für Klinische Pharmakologie und Pharmakonutrition, zeigen die wichtigsten Wechselwirkungen auf und geben konkrete Handlungsempfehlungen. Tabellen und Übersichten ermöglichen einen schnellen Zugriff auf potenziell problematische Kombinationen.



# PRODI® 6

Die leistungsstarke Organisationssoftware für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

Von Dr. med. Bertil Kluthe

PRODI® 6 ist Ihr intelligenter Helfer, wenn Sie

- **Berechnen:** Das Ernährungsverhalten Ihrer Patienten analysieren und optimieren
- **Beraten:** Ihre Beratungstätigkeit besser organisieren und dokumentieren
- **Verwalten:** Rezepte, Tagespläne und Ernährungsprotokolle erstellen und auswerten
- **Recherchieren:** Schnellen Zugriff auf Lebensmittelinformationen und Produktdaten erhalten wollen

PRODI® nimmt Ihnen zeitaufwändige Berechnungs- und Organisationsvorgänge ab und hilft, wertvolle Zeit einzusparen, die dann dem Patienten im Beratungsprozess zugute kommen kann. Fast alle Funktionen lassen sich über frei definierbare Parameter individuell auf den jeweiligen Anwender abstimmen.

Die PRODI®-Ernährungsdatenbank enthält u.a. den Bundeslebensmittel-schlüssel (Auszug) und Souci/Fachmann/Kraut sowie eine Produktdaten-sammlung mit Nährwertdaten von über 22.200 Lebensmitteln.

Mit PRODI® minimieren Sie Arbeitsaufwand und Kosten und sichern nachhaltig die Qualität Ihrer Dienstleistung.



## PRODI® 6 compact

Ist die preisgünstige Einstiegsversion für die professionelle Nährwertberechnung  
€ 286,- zzgl. MwSt. <sup>1)</sup>

## PRODI® 6 basis

bietet ein gut durchdachtes Rundumpaket für den Einsatz in Ernährungsberatung und Ernährungstherapie  
€ 944,- zzgl. MwSt. <sup>1)</sup>

## PRODI® 6 expert

Ist die umfassende Berechnungs- und Organisationssoftware für den gesamten Ernährungsbereich  
€ 1.955,- zzgl. MwSt. <sup>1)</sup>

## PRODI® 6 Menü

stellt die Verbindung der bewährten Nährwertberechnungs- und Ernährungs-beratungssoftware PRODI® 6 zur Warenwirtschaft dar: Wochenspeiseplanung, Küchenorganisation, Qualitätssicherung in der Gemeinschaftsverpflegung  
€ 1.844,50 zzgl. MwSt. <sup>1)</sup>

## Datenbankerweiterung plus

Datenbankerweiterung für die Programmversionen basis und expert, enthält den gesamten BLS und weitere Inhaltsstoffe  
€ 270,- zzgl. MwSt. <sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Einzelplatzlizenz. Kostenpflichtige Updates zu allen Versionen 1-2 x jährlich.



Smollich / Vogelreuter

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Lactose – Fructose – Histamin – Gluten

2., überarb. und erw. Aufl. 2018. XII, 268 Seiten.  
45 farb. Abbildungen. 43 farb. Tab. Format 17 x 24 cm. Gebunden. Anamnesefragebogen zum Download unter [www.Online-PlusBase.de](http://www.Online-PlusBase.de).  
€ 48,- [D]. ISBN 978-3-8047-3508-8  
E-Book, PDF. € 48,- [D]  
ISBN 978-3-8047-3846-1

Intoleranz, Malabsorption, Malassimilation, Zöliakie – Modeerscheinung oder Volkskrankheit? Neben einer stetig wachsenden Zahl von Erkrankten sind Lactose, Fructose, Histamin und Gluten mittlerweile auch zum Synonym für ungesunde Ernährung im Allgemeinen geworden. Doch wie häufig sind die Erkrankungen wirklich? Wie kann den Betroffenen geholfen werden? Die Autoren beleuchten die pathophysiologischen Zusammenhänge bei allen relevanten Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Praktische Hinweise für das tägliche Leben helfen bei der Beratung und Therapie der Patienten.



Souci / Fachmann / Kraut

## Lebensmitteltabelle für die Praxis

Der kleine Souci / Fachmann / Kraut

5. Auflage 2011. XX, 483 Seiten.  
Format 11,5 x 16,5 cm. Flexibel. € 26,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-2679-6  
E-Book, PDF. € 26,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-2939-1

### Damit Sie wissen, was drin ist!

Der kleine Bruder des bewährten „großen SFK“ liefert wissenschaftlich fundierte, mehrfach geprüfte und verlässliche Daten zu über 50 Inhaltsstoffen in über 340 Lebensmitteln, gegliedert nach Lebensmittelgruppen. Nährwerte, Energiegehalt, Hauptbestandteile und Inhaltsstoffe in einheitlicher Systematik und handlichem Format – schlagen Sie einfach nach!

„Ein Klassiker und ‚Must-have‘ für jeden, der sich mit dem Thema Ernährung beschäftigt ...“  
(spektrum)

## Reihe Ernährung mini



Berger

## Zucker

Süßes Wissen für die Praxis

2021. XII, 148 Seiten. Format 12,5 x 18,5 cm.  
Kartoniert. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-4230-7  
E-Book, PDF. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-4284-0

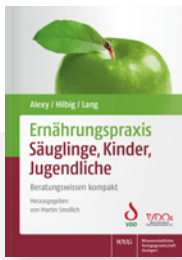
### Zucker ist nicht böse

Süßer Genuss ist verführerisch, die lauernden Gefahren sind aber nicht zu unterschätzen. Alle Zuckerarten generell zu verteufeln ist jedoch ebenso falsch, wie komplett auf sie zu verzichten. Reinhild Berger entführt Sie in diesem kurzweiligen „Fachbuch mini“ auf eine spannende Reise durch das Labyrinth der Zucker, Zuckeraustausch- und Süßstoffe und geht hierbei vielen Fragen auf den Grund. Kommen Sie mit in die verheißungsvolle Welt des süßen Geschmacks!

## Reihe Ernährungspraxis

### Im Mittelpunkt der Mensch

Fundierte Fachwissen ist für die verantwortungsvolle Beratung in Ernährungsfragen unerlässlich. Dieses muss nicht nur wissenschaftlich gesichert, sondern gleichzeitig praxisnah und im individuellen Kontext umsetzbar sein. Die erforderliche Übersetzung aktueller Forschungsergebnisse in Leitlinien und alltagstaugliche Empfehlungen bilden das Grundkonzept der „Buchreihe Ernährungspraxis“.



Alexy / Hilbig / Lang

### Ernährungspraxis Säuglinge, Kinder, Jugendliche Beratungswissen kompakt

2020. XXIV, 402 Seiten. 37 farbige Abbildungen. 105 farbige Tabellen. Format 17 x 24 cm. Gebunden. € 48,- [D]  
ISBN 978-3-8047-3395-4  
E-Book, PDF. € 48,- [D]  
ISBN 978-3-8047-4077-8

„Ernährungspraxis Säuglinge, Kinder, Jugendliche“ orientiert sich an den unterschiedlichen Lebensphasen zwischen Säuglings- und Jugendalter und deckt damit sämtliche Ernährungsfragen in Gesundheit und Krankheit vom ersten Lebensstag bis zum jungen Erwachsenenalter ab.



Smollich

### Ernährungspraxis Frauen und Männer Beratungswissen kompakt

2020. XVIII, 308 Seiten. 30 farbige Abbildungen. 75 farbige Tabellen. Format 17 x 24 cm. Gebunden. € 44,- [D]  
ISBN 978-3-8047-3394-7  
E-Book, PDF. € 44,- [D]  
ISBN 978-3-8047-4181-2

„Ernährungspraxis Frauen und Männer“ beleuchtet die geschlechtsspezifischen Aspekte der Ernährungsprävention und -therapie bei Frauen und Männern, von den Grundlagen wie soziokulturellen Einflüssen auf das Ernährungsverhalten über die Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit bis hin zu Ernährungsaspekten in den Wechseljahren und bei frauenspezifischen Erkrankungen.



Smollich

### Ernährungspraxis Senioren Beratungswissen kompakt

2021. XX, 304 Seiten. 48 farbige Abbildungen. 39 farbige Tabellen. Format 17 x 24 cm. Gebunden. € 44,- [D]  
ISBN 978-3-8047-3393-0  
E-Book, PDF. € 44,- [D]  
ISBN 978-3-8047-4228-4

„Ernährungspraxis Senioren“ behandelt allgemeine Ernährungsaspekte im Alter, aber auch spezielle Ernährungssituationen wie Mangelernährung, Dehydration, Kau- und Schluckbeschwerden, Demenz, Mobilität, Mund- und Lebensmittelhygiene oder die Ernährung am Lebensende. Ein weiterer Teil befasst sich mit der Gemeinschaftsverpflegung.

## Apotheke / PTA



Behrens / Richter

### Fettstoffwechselstörungen in der Apotheke Krankheitslehre, Therapie, Pharmazeutische Betreuung

2006. XII, 176 Seiten. 27 Abbildungen. 32 Tabellen. Flexibel. € 29,80 [D]  
ISBN 978-3-7692-2954-7

#### Risiko Cholesterin?

Blutfettwerte alleine werden den Patienten nicht gerecht – weitere Faktoren tragen zum individuellen Risiko bei. Verzicht auf Bier und Frühstücksei: So werden Patienten zum ersten Behandlungsschritt motiviert. | Statin, Fibrat oder Fischöl: Kompetente Begleitung trägt zu einer wirksamen Therapie bei. | Von der Ansprache der Patienten bis zur Auswahl der Messgeräte: Praxiserprobte Hinweise machen die Umsetzung leicht. | Fallbeispiele zeigen, wie Blutwerte einzuordnen und richtige Behandlungsansätze abzuleiten sind.



Rall

### Ernährungsberatung in der Apotheke

2., aktualisierte und erweiterte Auflage 2014. X, 248 Seiten. 49 farbige Abbildungen. 36 farbige Tabellen. Format 15,3 x 23 cm. Kartoniert. € 28,80 [D]  
ISBN 978-3-7692-6204-9  
E-Book, PDF. € 28,80 [D]  
ISBN 978-3-7692-6314-5

#### Du bist was Du isst!

Die Autorin führt in diesem Buch vom Basiswissen um eine richtige Ernährung über Diäten und Nahrungsergänzungsmittel bis hin zur Ernährung bei speziellen Erkrankungen. In der 2. Auflage neu: Tipps und Konzepte für die praktische Umsetzung der Ernährungsberatung in der Apotheke.

*„Durch den Praxisbezug lässt sich das Werk sehr gut im Alltag einsetzen und ist gut geeignet, um sein Wissen aufzufrischen oder sich gezielt anzueignen.“ (MMP)*



Erfurt / Spegg

### Ernährungslehre und Diätetik

10., überarbeitete Auflage 2013. X, 247 Seiten. 29 farbige Abbildungen. 50 farbige Tabellen. Format 15,3 x 23 cm. Kartoniert. € 26,80 [D]  
ISBN 978-3-7692-5472-3  
E-Book, PDF. € 26,80 [D]  
ISBN 978-3-7692-5780-9

#### Jeder nach seinem Geschmack?

Viele Menschen essen sich krank; sie haben vergessen, wie man sich ausgewogen und lecker ernährt. Während sich die einen auf Size Zero herunterhungern, nimmt die Zahl der Menschen mit Adipositas weiter zu. Wie setzt sich eine gesunde und vollwertige Ernährung zusammen? Welche Reduktionsdiäten sind empfehlenswert? Wie sind Functional-Food, Smoothies & Co. zu bewerten? Was sollte ein Diabetiker bei seiner Ernährung beachten? Bei welchen Lebensmitteln sollte ein Gicht-Patient zurückhaltend sein? Die fundierte Beratung ist unverzichtbarer denn je.

## Apotheke / PTA



Tetzner

### Beratungspraxis Fettstoffwechselstörungen

2013. XIV, 167 Seiten. 20 farbige Abbildungen. 53 Tabellen. Format 17 x 21,5 cm. Kartoniert. € 21,80 [D]. ISBN 978-3-7692-5911-7  
**E-Book, PDF.** € 21,80 [D]  
 ISBN 978-3-7692-6124-0

Tagtäglich werden in der Apotheke Lipidsenker abgegeben. Tatsächlich stellen die Folgeerkrankungen der Atherosklerose derzeit die häufigste Todesursache in Deutschland dar. Dabei ist Atherosklerose keine Einbahnstraße – durch einen gesunden Lebensstil und die adäquate Behandlung lässt sich der Fettstoffwechsel gut normalisieren. Aktive Beratung durch die Apothekenmitarbeiter ist deshalb besonders wichtig: Patientengerechte Information zu Erkrankung und Therapie | Praxisnahe Tipps zu Ernährung und Bewegung | Verbesserte Compliance durch Serviceleistungen wie Cholesterinmessung

## Lebensmittelchemie / -analytik / -industrie



Deutsche Gesellschaft für Fettwissenschaft e.V.

### DGF-Einheitsmethoden

Deutsche Einheitsmethoden zur Untersuchung von Fetten, Fettprodukten, Tensiden und verwandten Stoffen

2. Auflage inkl. 26. Akt.lfg. 2020. 3438 Seiten. Format 14,8 x 21 cm. 4 Ringordner. Mit archivierten Methoden auf CD-ROM. Loseblattausgabe. Fortsetzungswerk. € 264,- [D]  
 ISBN 978-3-8047-4198-0

Die Loseblattsammlung ist eine umfassende Zusammenstellung validierter Analysenverfahren, die dem aktuellen Wissensstand der Fettanalytik gerecht wird. Internationale Normen werden in einer leicht verständlichen und praxisnahen Form beschrieben, die es dem Anwender leicht macht, diese sofort im Laboralltag anzuwenden. Daneben finden sich auch viele Methoden, die in internationalen Normen noch nicht veröffentlicht wurden. Ein Großteil der Methoden liegt bereits in englischer Sprache vor.



Souci / Fachmann / Kraut

### Food Composition and Nutrition Tables

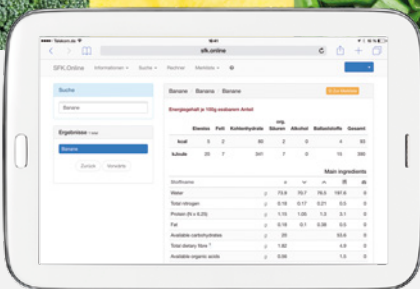
Die Zusammensetzung der Lebensmittel – Nährwert-Tabellen

La composition des aliments – Tableaux des valeurs nutritives

8., revidierte und ergänzte Auflage 2016. XXXII, 1263 Seiten. Format 21 x 29,7 cm. Gebunden. € 156,- [D]. ISBN 978-3-8047-5072-2  
**E-Book, PDF.** € 156,- [D]  
 ISBN 978-3-8047-5073-9

#### Mehr als 800 Lebensmittel mit über 300 Inhaltsstoffen

Die Tabellen in englischer Sprache (mit deutscher und französischer Übersetzung) sind nicht nur auf die Bedürfnisse in der Diätetik und Ernährungsberatung abgestimmt, sondern bieten auch allen, die mit der Erzeugung, Vermarktung und Überwachung von Lebensmitteln befasst sind, schnelle und umfassende Informationen.



# SFK.Online

Souci | Fachmann | Kraut Datenbank

Seit über 50 Jahren bieten die Nährwerttabellen Souci / Fachmann / Kraut schnelle und umfassende Information über die Zusammensetzung von Lebensmitteln.

Insgesamt umfasst die Datenbank mehr als 800 Lebensmittel aus 13 Lebensmittelgruppen sowie mehr als 300 verschiedene Inhaltsstoffe.

Sie wird kontinuierlich durch neue Lebensmittel sowie auch Nährstoffe und bioaktive Verbindungen erweitert.

Die Datenbank enthält u.a. folgende Funktionalitäten:

- Volltextsuche: blitzschnell und mit Vervollständigungsverfahren in Deutsch, Englisch und Französisch. Alle Daten in englischer Sprache
- Suche nach Inhaltsstoffen: beliebig viele Filterkriterien ermöglichen die exakte Suche
- Rechner: Mehrere Lebensmittel auswählen und auf einem Datenblatt mit ihren summierten Inhaltsstoffen anzeigen lassen
- csv-Datenexport: Ergebnisse aus dem Rechner sofort exportieren und bearbeiten
- Merkliste: Lebensmittel zur späteren/weiteren Verwendung merken

Apotheke / Arztpraxis: € 208,- zzgl. MwSt.  
 Klinik / Ernährungsberater: € 365,- zzgl. MwSt.  
 Firma / Institution: € 523,- zzgl. MwSt.

**Machen Sie den 10 Tage-Test kostenlos und unverbindlich unter [www.sfk.online](http://www.sfk.online)**

Die genannten Preise sind jährliche Nutzungslizenzgebühren für zwölf Monate ab Startdatum. Nutzung durch einen Anwender gleichzeitig, an einem Standort. Weitere gleichzeitige Anwender sowie weitere verbundene/belieferte Standorte verändern die Preise. Preismodelle für Institutionen und Bibliotheken auf Anfrage. Online-Datenbanklizenzen können bis 30 Tage vor Beginn des nächsten Nutzungszeitraums gekündigt werden.



Teuscher

### Gewürze und Küchenkräuter

Gewinnung, Inhaltsstoffe,  
Wirkungen, Verwendung

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2018. XIV, 639 Seiten. 192 farbige Abbildungen, 38 s/w Abbildungen. 75 Formelkästen mit 600 Formelzeichnungen. Format 24 x 27 cm. Gebunden. € 185,- [D]  
ISBN 978-3-8047-3306-0  
E-Book, PDF. € 185,- [D]  
ISBN 978-3-8047-3877-5

In seinem naturwissenschaftlich orientierten Standardwerk nimmt der Autor den Leser mit auf eine faszinierende Entdeckungsreise durch die Welt der Gewürze und Kräuter. In reich bebilderten Portraits erfahren Sie alles über Botanik, Anbau und Ernte, Gewinnung und Handelsformen, Inhaltsstoffe, Qualitätsmerkmale und Wirkungen der bekanntesten Gewürzpflanzen sowie deren Verwendung in Küche und Medizin.



Bergner / Lemperle

### Weinkompodium

Botanik – Sorten – Anbau – Bereitung –  
Chemische Zusammensetzung –  
Weiterverarbeitung – Wein in der Medizin

4., aktualisierte, ergänzte und neu gestaltete Auflage 2010. XII, 394 Seiten. 31 farbige Abbildungen, 48 s/w Abbildungen. 33 Tabellen. 12 Farbtafeln. Format 17 x 24 cm. Gebunden. € 49,- [D]. ISBN 978-3-7776-2098-5  
E-Book, PDF. € 49,- [D]  
ISBN 978-3-7776-2423-5

Wein ist mehr als Rebensaft – ein Mysterium, ein Medikament, eine Gabe Gottes. Und so ist das „Weinkompodium“ ein Buch für Weinliebhaber und Weinkenner – und solche, die es werden wollen. Die Autoren sind intime Kenner des Weinbaus mit vielfältigen Kontakten zu Weinanalytik und Weinkontrolle. Sie haben dieses Buch unter kulturhistorischen und naturwissenschaftlichen Aspekten geschrieben.



Berg / König

### Optimale Ernährung des Sportlers

4., überarbeitete und erweiterte Auflage 2008. 291 Seiten. 50 Abbildungen. 31 Tabellen. Format 17 x 24 cm. Kartoniert. € 29,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-1516-5  
E-Book, PDF. € 29,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-1698-8

In diesem Buch vermitteln zwei renommierte Experten in leicht verständlicher Form fundierte ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und geben geschmackvolle Ernährungsempfehlungen. Das Werk wendet sich an alle Sporttreibenden, Leistungssportler wie Amateure, an Trainer und Sportärzte als Hilfestellung bei der Beratung und als Leitfaden bei der Gestaltung optimaler Speisepläne. Darüber hinaus ist es aber auch ein Ratgeber für gesundheitsbewusstes Essen und Trinken an sich, um Übergewicht und damit zusammenhängende Krankheiten in unserer Bevölkerung wirksam zu bekämpfen.



Durst

### Gesunde Küche

Die 60 besten Rezepte aus der PTAheute –  
einfach, schnell und lecker

2017. 128 Seiten. 60 farbige Abbildungen. Format 10,5 x 17 cm. Spiralbindung. € 14,80 [D]  
ISBN 978-3-7692-6969-7  
E-Book, PDF. € 14,80 [D]  
ISBN 978-3-7692-7011-2

#### Kein Hunger ohne Durst

In diesem handlichen und alltagstauglichen Einkaufsbegleiter im Handyformat hat Sonja Durst die 60 beliebtesten Rezepte aus der Zeitschrift PTAheute zusammengestellt. Alle Gerichte sind dank der übersichtlichen Zutatenlisten und der nachvollziehbaren Anleitungen einfach und preiswert nachzukochen. 28 vegetarische und 10 vegane Gerichte sind besonders gekennzeichnet. Interessante Hintergrundinfos und besondere Gesundheitsvorteile machen diese Rezeptsammlung zum täglichen Küchenhelfer – mit Geling-Garantie!



Froböse / Hamm

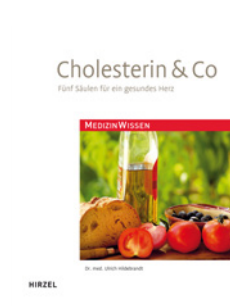
### Vital ab 50

Ihr Ernährungs- und Bewegungsprogramm

3., durchgesehene Auflage 2018. 175 Seiten. 233 farbige Abbildungen. 16 farbige Tabellen. Format 17 x 21,5 cm. Kartoniert. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2711-3  
E-Book, PDF. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2712-0

#### Essen und Trimmen – beides muss stimmen

Älter werden und dabei fit bleiben – wer möchte das nicht? Der Sportwissenschaftler Prof. Ingo Froböse und der Ernährungswissenschaftler Prof. Michael Hamm zeigen, wie es geht: „Essen und Trimmen – beides muss stimmen“ lautet die ganz einfache „Zauberformel“, um jung und vital zu bleiben. Mit Hilfe dieses Ratgebers kann man selbst zum Experten werden und sich einen individuellen Essens- und Bewegungsfahrplan erstellen. Fitness ist keine Frage des Alters – Lesen Sie sich aktiv!



Hildebrandt

### Cholesterin & Co

Fünf Säulen für ein gesundes Herz

5., aktualisierte Auflage 2011. 352 Seiten. 204 farbige Abbildungen. Zahlreiche Tabellen. Format 17 x 21,5 cm. Kartoniert. € 24,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2139-5

Arteriosklerose ist zur Volkskrankheit geworden. Was kann man jedoch tun, um ihr entgegenzuwirken? Dr. Ulrich Hildebrandt zeigt mit seinem „5-Säulen-Programm“, wie man medikamentös, durch Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und ein erfülltes Sozialleben herzfrendlich und gleichzeitig genussvoll leben kann. 90 köstliche Rezepte nach dem Prinzip der Mittelmeerdät laden ein zum gesunden Essen ohne Verzicht.

„Das Buch kann allen einschlägig tätigen Wissenschaftlern und Studenten ... als Ergänzung ihrer Fachbuchsammlung, aber auch bedenkenlos dem interessierten Laien als Lesestoff, wärmstens empfohlen werden.“  
(Advances in Food Sciences)

# Ratgeber

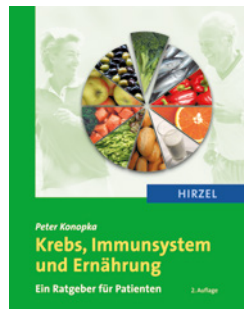


Ippach / Ullrich

## Diabetes-Kochbuch

7., akt. und neu gestaltete Auflage 2009. 288 S. Zahlr. Abb. und Tab.. Format 17 x 21,5 cm. Kart. € 19,80 [D]. ISBN 978-3-7776-1628-5  
**E-Book, PDF.** € 19,80 [D]  
 ISBN 978-3-7776-2195-1

Beim Typ-2-Diabetes liegt eine erblich bedingte Unempfindlichkeit gegenüber dem Hormon Insulin vor; eine zu fett- und kalorienreiche Kost, Bewegungsmangel und überflüssige Pfunde verstärken diese „Hormonresistenz“. Dagegen hilft eine gewichtsregulierende, gesunde Ernährung. Dieser Ratgeber erklärt die medizinischen Zusammenhänge und die besten Möglichkeiten, Kalorien zu sparen. Mit dem praktischen Kalorien-Planner lassen sich Mahlzeiten im richtigen Verhältnis auswählen und zu einem gesunden, schmackhaften und kalorienbewussten Speiseplan zusammenstellen.



Konopka

## Krebs, Immunsystem und Ernährung

Ein Ratgeber für Patienten

2. Auflage 2008. 88 Seiten. 25 Abbildungen. 7 Tabellen. Format 17 x 21,5 cm. Kartoniert. € 18,50 [D]. ISBN 978-3-7776-1547-9  
**E-Book, PDF.** € 18,50 [D]  
 ISBN 978-3-7776-1697-1

Diagnose Tumorerkrankung: „Was kann ich selbst noch tun?“ Die Bereitschaft von Krebspatienten, ihre Lebensgewohnheiten zu ändern, ist sehr hoch. Ebenso hoch sind jedoch auch die durch unkritische Berichterstattung oder unseriöse Werbung geweckten falschen Hoffnungen. Dr. Konopka informiert in diesem Buch über die Wirkung der so genannten ergänzenden Therapiemaßnahmen und gibt praktische Ratschläge zur Steigerung von Lebensqualität und Immunabwehr, zur Ernährungsumstellung und zu Schutzstoffen aus der Nahrung.



Oberritter

## Gesund abnehmen

So schaffen Sie es

12., akt. und neu gestaltete Aufl. 2009. 280 S. 159 farb. Abb. 23 farb. Tab. Format 17 x 21,5 cm. Kartoniert. € 19,80 [D]. ISBN 978-3-7776-1583-7  
**E-Book, PDF.** € 19,80 [D]  
 ISBN 978-3-7776-1709-1

Mit diesem Ratgeber lernt man, wie man ohne aufwändige Diäten sein Gewicht reduzieren und halten kann. Hierbei kommt es auf die richtige Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel an. Mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung kann sich jeder gesund und dennoch lecker ernähren; Bewegung unterstützt ebenfalls beim Abnehmen. Das 10-Schritte-Programm von Dr. Helmut Oberritter, viele praktische Tipps und schmackhafte Rezepte helfen, eine gesunde und abwechslungsreiche Lebensweise in die Tat umzusetzen.



Pahlow

## Gesunde Gewürze

Tipps, Rezepte und Informationen

3., unveränderte und neu gestaltete Auflage 2011. 160 Seiten. 84 farbige Abbildungen. Format 17 x 21,5 cm. Kartoniert. € 18,50 [D]  
 ISBN 978-3-7776-2118-0

Schon seit Jahrtausenden weiß man: Gewürze sind nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund! Durch richtiges Würzen können wir Verdauungsbeschwerden ausschalten oder lindern, Herz und Kreislauf entlasten und den Ablauf vieler Lebensvorgänge aktivieren. Doch was heißt „richtiges Würzen“? Mit dem Griff zum Gewürzstreuer aus dem Supermarktregal ist es nicht getan. Es kommt darauf an, die Kniffe zu kennen, wie sich die heilkräftigen und aromatischen Inhaltsstoffe beim Zubereiten von Speisen am besten entfalten. Das Buch führt in die Welt der Gewürzpflanzen ein, gibt Einkaufs- und Küchentipps und Tipps für den Anbau im eigenen Garten. Rezepte laden zum Experimentieren ein.



Semler

## Osteoporose

9. Auflage 2011. 196 Seiten. 129 farbige Abbildungen. Format 17 x 21,5 cm. Kartoniert. € 21,80 [D]  
 ISBN 978-3-7776-2126-5

Quälende Rückenschmerzen, Verkrümmungen der Wirbelsäule, häufige Knochenbrüche – das alles sind Symptome der Volkskrankheit Osteoporose. In Deutschland sind über 8 Millionen Menschen davon betroffen. Dr. med. Jutta Semler erklärt, wie Osteoporose entsteht und wie man erfolgreich vorbeugen und behandeln kann. Lesen Sie auch, wie man mit mehr Bewegung und kalziumreicher Ernährung die Krankheit positiv beeinflussen kann. Osteoporose und die damit verbundenen Schmerzen sind kein Schicksal, das man tatenlos hinnehmen muss. Mit Rückenschule, Gymnastikübungen, 24 Rezepten und großer Nährstoff-tabelle.



Toeller / Schumacher

## Richtig essen bei Diabetes

3., aktualisierte und neu gestaltete Auflage 2009. 192 Seiten. 114 farbige Abbildungen. 34 farbige Tabellen. Format 17 x 21,5 cm. Kartoniert. € 21,80 [D]. ISBN 978-3-7776-1615-5  
**E-Book, PDF.** € 21,80 [D]  
 ISBN 978-3-7776-1712-1

Diagnose Diabetes – muss nun eine strenge Diät gehalten werden? Was darf man überhaupt noch essen? Endlich sind die Zeiten vorbei, in denen Diabetiker auf einen großen Teil der „normalen“ Kost verzichten mussten: Genießen ist wieder erlaubt! Dr. Monika Toeller und Waltraud Schumacher bieten Betroffenen mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes sowie ihren Angehörigen, aber auch Lesern, die beruflich mit Diabetes-Patienten zu tun haben, fundiertes Hintergrundwissen und zahlreiche Tipps für den Alltag. Alle Empfehlungen basieren auf den wissenschaftlichen Leitlinien für Ernährung bei Diabetes. Dieses Buch zeigt, wie ein gutes und genussvolles Leben bei Diabetes ohne aufwendigen Speiseplan möglich ist!



## Ratgeber



Unger / Viernstein

### Die Säure-Basen-Balance Mein Körper im Gleichgewicht

2008. 136 S. 52 farb. Abb. 5 farb. Tab. Format 17 x 21,5 cm. Kart. € 21,80 [D]. ISBN 978-3-7776-1606-3  
E-Book, PDF. € 21,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-1738-1

„Ich fühle mich total übersäuert ...“ – Diesen Satz hört man immer öfter. Doch was ist dran an dieser Aussage? Die Säure-Basen-Balance ist immer wieder Thema, wenn es um die Gesundheit geht. Doch welche Bedeutung haben Säuren und Basen überhaupt in unserem Körper und was ist wirklich dran an der häufig erwähnten „Übersäuerung“? Frank Unger und Helmut Viernstein erklären, wie raffiniert unser Körper sein natürliches Säure-Base-Gleichgewicht hält und wie man ihn dabei unterstützen kann. Tipps für Ernährung und Alltag regen zu einem ausgeglicheneren, gesunden Leben an.



Vogelreuter

### Nahrungsmittelunverträglichkeiten Laktose – Fruktose – Histamin – Gluten

Von Dr. Axel Vogelreuter.  
2015. 184 Seiten. 67 farbige Abbildungen. 26 farbige Tabellen. Format 17 x 21,5 cm. Kartoniert.  
Mit Selbsttest und Lebensmittel-Ampeln.  
€ 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2349-8  
E-Book, PDF. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2486-0

Der erfahrene Ernährungsexperte Dr. Axel Vogelreuter erläutert mit vielen Fallbeispielen die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, zeigt Wege zur Diagnose (inkl. Selbsttest) und gibt konkrete Empfehlungen, wie man durch gezielte Maßnahmen Beschwerden in den Griff bekommen und den Spaß am Essen zurückerlangen kann.



Walle / Gröber / Spitz

### Diabetes adé – Mach einfach mit! Das Buch für Diabetiker – und alle, die es nicht werden wollen

2017. 304 Seiten. Format 17 x 21,5 cm. Gebunden.  
€ 34,90 [D]. ISBN 978-3-7776-2549-2

Diabetes ist heilbar ... mit einfachen natürlichen Maßnahmen des Lebensstils. Und die Autoren, ein niedergelassener Arzt, ein Mikronährstoff-experte und ein Präventionsmediziner, stellen fest: 90% aller Diabetes-Typ2-Erkrankungen sind vermeidbar. Im Zentrum der Vorbeugung und Behandlung steht das Leberfasten. Dieses Konzept hat sich in der Praxis bereits bei mehreren tausend Anwendern bewährt und die Effektivität des Leberfastens ist durch hochkarätige Studien belegt. Auch den Vitaminen und Mineralstoffen als kleinen Helfern mit großer Wirkung gebührt mehr Aufmerksamkeit. Und dann – runter von der Couch, denn Diabetes mag keine Muskeln.

## Sachbuch



Zöllner / Gröbner

### Gicht und erhöhte Harnsäure

8., aktualisierte Auflage 2013. 168 Seiten.  
61 farbige Abbildungen. 7 farbige Tabellen.  
Format 17 x 21,5 cm. Kartoniert. € 17,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2243-9

Gicht kommt oft über Nacht und verursacht stärkste Schmerzen. Die Autoren dieses Ratgebers sind erfahrene Ärzte, die sich auf Stoffwechselerkrankungen spezialisiert haben. Sie erklären, wie Gicht entsteht und vor allem, was man dagegen unternehmen kann. Heutzutage lässt sich diese „Volkskrankheit“ durch eine gesunde Ernährung und medikamentöse Therapie gut behandeln. Mit hilfreichen Diät-Wochenplan und großer Purintabelle.



Ehrlichmann

### Einfach ehrlich essen Warum wir uns auf unseren Appetit verlassen sollten

2017. 168 Seiten. 3 Abbildungen.  
Format 15,3 x 23 cm. Kartoniert. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2662-8  
E-Book, PDF. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2685-7  
E-Book, EPUB. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2686-4

Ernährungsinfos hier, Esstipps da – überall werden wir mit Ratschlägen zur angeblich richtigen Ernährung regelrecht bombardiert. Maïke Ehrlichmann, renommierte Ernährungswissenschaftlerin und Journalistin, ist überzeugt, dass wir wieder mehr auf uns und unseren Körper hören sollten.



Fritzen

### Gemüseheilige Eine Geschichte des veganen Lebens

2016. 183 Seiten. 14 Abbildungen.  
Format 13 x 21 cm. Gebunden mit  
Schutzumschlag. € 21,90 [D]  
ISBN 978-3-515-11429-5  
E-Book, PDF. € 21,90 [D]  
ISBN 978-3-515-11434-9

Seit ein paar Jahren ist es ein Mega-Trend, vegan zu leben. Aber die rein pflanzliche Lebensweise ist nicht neu. Schon vor mehr als hundert Jahren verzichteten Menschen auf Tierprodukte. „Gemüseheilige“ macht sich auf die Suche nach den Wurzeln des Hypes. Ein Buch für alle, die die vielen Veganer endlich verstehen wollen

## Sachbuch



Glück

### Das Lebensmittel-Rettungsbuch

Genießbar – verwertbar – haltbar

2014. 167 Seiten. 32 Abbildungen.  
Format 15,3 x 23 cm. Kartoniert. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2355-9  
E-Book, PDF. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2403-7  
E-Book, EPUB. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2721-2

In vielen Haushalten landet Gutes im Müll. Mithilfe von Alexander Glück ist nun Schluss damit. Er klärt uns darüber auf, was wir noch essen können, auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum "durch" ist, schärft unsere Sinne und unser Lebensmittelwissen und ergänzt all dies mit pfiffigen Tipps zu Resteverwertung und Einkaufsplanung.



Gonder

### Fett! Unterhaltsames und Informatives über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen

4., aktualisierte Auflage 2009. 232 Seiten.  
19 Abbildungen. Format 15,3 x 23 cm.  
Kartoniert. € 18,50 [D]  
ISBN 978-3-7776-1674-2  
E-Book, PDF. € 18,50 [D]  
ISBN 978-3-7776-1716-9  
E-Book, EPUB. € 18,50 [D]  
ISBN 978-3-7776-1787-9

Ist Fett wirklich unser Feind? Die Autorin weist neue Wege im Umgang mit Fetten und Kohlenhydraten.

*„FETT! ist wirklich ein Buch zum Thema Ernährung, das Spaß macht beim Lesen – selbst nach einigen Festtagen mit gutem Essen.“  
(ÄrzteZeitung)*



Grimm

### Der Bio-Bluff

Der schöne Traum vom natürlichen Essen

3., neu bearbeitete und ergänzte Auflage 2010.  
178 Seiten. Format 15,3 x 23 cm. Gebunden  
mit Schutzumschlag. € 24,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-1796-1  
E-Book, PDF. € 24,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2182-1

Hans-Ulrich Grimm hat in der Landwirtschaft und der Industrie recherchiert und dabei auch die Schattenseite des Bio-Booms entdeckt: den Betrug am Kunden. Doch nicht nur die dunklen Seiten werden beleuchtet, sondern auch die Bio-Siegel, auf die man sich verlassen kann – damit der Traum vom natürlichen Essen Wirklichkeit wird.

*„Grimm stellt die richtigen Fragen. Er hat gut recherchiert und schreibt süffig ... Ein guter Wurf.“  
(natur + kosmos)*



Grimm

### Tödliche Hamburger

Wie die Globalisierung der Nahrung  
unsere Gesundheit bedroht

2010. 176 Seiten. Format 15,3 x 23 cm.  
Gebunden mit Schutzumschlag. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2091-6  
E-Book, PDF. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2216-3

Werbetext Endkunde:

Industrialisierung und Globalisierung haben ihren Preis: neue Risiken für unsere Ernährung. Krankheitserreger lauern im Verborgenen und vermehren sich ungebremsst; verschiedenste Zusatzstoffe machen die Nahrung supermarktauglich, aber uns dick und krank. Hans-Ulrich Grimm schaut hinter die Kulissen der Agro-Industrie und der Konzerne. Er berichtet von allerlei geheimen Machenschaften auf Kosten unserer Gesundheit.



Hermanussen / Gonder

### Der Gefräßig-Macher

Wie uns Glutamat zu Kopfe steigt  
und warum wir immer dicker werden

3., unveränderte Auflage 2012. 141 Seiten.  
14 Abbildungen. Format 15,3 x 23 cm.  
Kartoniert. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2226-2  
E-Book, PDF. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2227-9

Kalorien- oder Fettsparen ist der falsche Weg, um der Fettsucht entgegenzuwirken! Wichtiger ist es, den Appetit richtig zu steuern. Das funktioniert aber bei vielen Menschen heute nicht mehr. Einer der wichtigsten Störfaktoren ist das Glutamat, ein wahrer „Gefräßig-Macher“. Dies zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, die die Autoren wie Teile eines Puzzles zu einem Gesamtbild zusammenfügen. Damit holen sie die spannende Forschung zu den Themen Glutamat und Appetitsteuerung aus den Labors. Und damit es nicht zu trocken wird, haben sie auch noch für ausreichend Lesespaß gesorgt.



Herre

### Von Abblämmern und Landgockeln

Genuss-Geschichten aus Baden-Württemberg

2011. 168 Seiten. Format 13 x 21 cm.  
Gebunden. € 21,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2090-9  
E-Book, PDF. € 21,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2218-7

In keiner anderen Region gibt es so viele traditionelle Haustierrassen und Gemüsearten, so viele jahrhundertlang gepflegte Produkte und Rezepte wie in Baden-Württemberg. Zugleich jedoch entsteht auch viel Neues. Auf der Suche nach interessanten Spezialitäten reiste Sabine Herre kreuz und quer durchs Ländle. Mit dem kulinarischen Reiseführer, der dabei entstand, lässt sich das Genussland Baden-Württemberg ganz neu entdecken.

## Sachbuch



Höffeler

### Nutrigenetik: Wie sich Ernährung und Gene gegenseitig prägen

2013. 232 Seiten. 34 Abbildungen. 4 Tabellen.  
Format 15,3 x 23 cm. Kartoniert. € 24,90 [D]  
ISBN 978-3-7776-2150-0  
E-Book, PDF. € 24,90 [D]  
ISBN 978-3-7776-2372-6

Seit vielen tausend Jahren verändert der Mensch Pflanzen und Tiere, von denen er sich ernährt. Das hat nicht nur deren Erbanlagen beeinflusst, sondern auch unsere eigenen Gene. Esskultur und Traditionen hinterlassen genetische Spuren, wenn sie viele Generationen lang gepflegt werden. Heute kann man die komplexen Vorgänge, die beim Essen und Verdauen in unserem Körper ablaufen, mit modernen Forschungsmethoden enträtseln – die erstaunlichen Ergebnisse beschreibt dieses Buch.



Kriener

### Lecker-Land ist abgebrannt

Ernährungslügen und der rasante Wandel der Esskultur

2020. 238 Seiten. Format 13 x 21 cm.  
Kartoniert. € 18,- [D]  
ISBN 978-3-7776-2815-8  
E-Book, PDF. € 13,90 [D]  
ISBN 978-3-7776-2893-6  
E-Book, EPUB. € 13,90 [D]  
ISBN 978-3-7776-2856-1

Dieses Buch ist *kein* Ratgeber, sondern serviert ein Informationspaket, damit wir uns kompetent orientieren und entscheiden können. Manfred Kriener informiert über die rasante Veränderung unserer Esskultur. Er spannt den Bogen von der Veganeroffensive bis zur Insektenkost, von der Aquakultur bis hin zum Fleisch aus dem Labor. Mit einem Vorwort von Vincent Klink.



Nieber

### Schwarz und stark

Wie Kaffee die Gesundheit fördert

2013. 144 Seiten. 46 Abbildungen. 8 Tabellen.  
Format 15,3 x 23 cm. Kartoniert. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2161-6  
E-Book, PDF. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2339-9

Kaffee ist ein ganz besonderes Getränk – wegen seiner belebenden Wirkung wird es seit Jahrhunderten geschätzt. Doch das ist nicht alles: Studien haben gezeigt, dass Kaffee vielerlei Krankheiten und Beschwerden lindern kann. Welche Inhaltsstoffe für diese Heilwirkungen zuständig sind und wie sie unsere Gesundheit fördern können, erfahren Sie in diesem Buch. Es widerlegt alte Vorurteile und zeigt, dass Kaffee zu Recht ein wichtiger Teil unserer Kultur ist.



Pollmer / Keckl / Alfs

### Don't Go Veggie!

75 Fakten zum vegetarischen Wahn

3. Auflage 2017. 222 Seiten. 34 farbige Abbildungen, 7 s/w Abbildungen.  
Format 15,3 x 23 cm. Kartoniert. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2661-1  
E-Book, PDF. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2663-5

Rettet Fleischverzicht den Planeten? Sind Veganer die besseren Menschen? „Nein!“ sagen Udo Pollmer, Georg Keckl und Klaus Alfs und zerlegen in ihrer Streitschrift vegetarische „Legenden“.

„Eine köstliche Lektüre für Leser, die Kritik auch mal deftig mögen“  
(dlz agrarmagazin)

„Es war wirklich fällig, dieses Buch.“  
(Ernährung und Medizin)



Ravnskov

### Mythos Cholesterin

Die größten Irrtümer

5. Auflage 2011. 314 Seiten. 15 Abbildungen.  
18 Tabellen. Format 15,3 x 23 cm. Kartoniert.  
€ 26,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2123-4

Cholesterin schadet dem Herzen – davon sind viele Gesundheitsexperten überzeugt. Doch lässt sich das wirklich wissenschaftlich belegen? Uffe Ravnskov und Udo Pollmer zeigen: Viele Studien sind schlecht geplant oder durchgeführt; andere werden falsch zitiert oder ganz ignoriert, wenn das Resultat nicht wie gewünscht ausfällt. „Mythos Cholesterin“ enthüllt, wie Ärzte und Patienten im Namen der Wissenschaft hinteres Licht geführt werden. Es ruft uns alle dazu auf, gängige Dogmen kritisch zu betrachten und uns ein eigenes Urteil zu bilden.



Rubach

### Die Ökobilanz auf dem Teller

Wie wir mit unserem Essen das Klima schützen können

2020. 248 Seiten. 14 farbige Tabellen.  
Format 14 x 21 cm. Kartoniert. € 18,- [D]  
ISBN 978-3-7776-2876-9  
E-Book, PDF. € 13,90 [D]  
ISBN 978-3-7776-2877-6  
E-Book, EPUB. € 13,90 [D]  
ISBN 978-3-7776-2956-8

Wie viel CO<sub>2</sub> verursacht die Zubereitung einer Portion Spaghetti bolognese? Etwa 1,5 Kilogramm! Malte Rubach liefert eine Bestandsaufnahme unseres Ernährungssystems sowie von dessen Auswirkungen auf das Klima. Rubach plädiert für einen maßvollen Genuss und zeigt, was wir in Deutschland guten Gewissens noch essen können.

# Sachbuch



Schwarzer

## Was uns schmeckt und was dahinter steckt

2018. 184 Seiten. 183 farbige Abbildungen. 2 farbige Tabellen. Format 17 x 24 cm. Gebunden. € 36,- [D]  
ISBN 978-3-7776-2724-3  
E-Book, PDF. € 36,- [D]  
ISBN 978-3-7776-2765-6

Die Chemikerin und Bloggerin Nikola Schwarzer hat ihre beiden Leidenschaften Backen und Naturwissenschaften miteinander verbunden und auch noch ihre dritte Leidenschaft Fotografie in den Teig gerührt. Herausgekommen ist ein Sachbuch, das nicht nur äußerst appetitanregend ist, sondern auch Gedankenfutter für hungrige Geister bietet.



Vilgis

## Einfach essen!

Gegen den Ernährungswahn in unseren Köpfen

2020. 292 Seiten. 25 farbige Abbildungen. Format 14 x 21 cm. Gebunden. € 26,- [D]  
ISBN 978-3-7776-2845-5  
E-Book, PDF. € 21,90 [D]  
ISBN 978-3-7776-2931-5  
E-Book, EPUB. € 21,90 [D]  
ISBN 978-3-7776-2859-2

In der allgegenwärtigen Debatte um Ernährung geht dieses Buch einen eigenen Weg: Es führt uns auf die Spur der Ursprünge unserer Esskultur, vom Neolithikum bis heute. Thomas A. Vilgis hat einen Leitfaden verfasst, der naturwissenschaftliche mit kulturellen und soziologischen Aspekten verbindet.



Vilgis

## Die Molekül-Küche

Physik und Chemie des feinen Geschmacks

9., korrigierte Auflage 2013. 216 Seiten. 40 Abbildungen. Format 15,3 x 23 cm. Kartoniert. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2330-6  
E-Book, PDF. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2336-8

Eine ungewöhnliche und vergnüglich-wissenschaftliche Kochschule – denn Kochen ist eine Kunst für sich und jede Küche eigentlich ein Labor. Wie und wo Chemie, Physik und Biologie bei der Zubereitung unserer Speisen mitmischen, das erklärt Thomas Vilgis anhand einfacher Rezepte.



Vilgis

## Die Molekülchen-Küche

Experimente für Nachwuchs-Köche

2008. 167 Seiten. 48 Abbildungen. Format 17 x 21,5 cm. Kartoniert. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-1535-6

Essen muss gut schmecken, egal ob Gemüse, Milch, Fleisch, Fisch oder Schokolade. Dabei begleitet jeden einzelnen Bissen eine Riesenportion Physik und Chemie, die es sich lohnt zu entdecken. Bereiten wir unser Essen mit Köpfchen zu und erforschen wir es mit einfachen Experimenten – die Ergebnisse können wir mit Genuss verspeisen.



Vilgis

## Das Molekül-Menü

Molekulares Wissen für kreative Köche

2011. 304 Seiten. 302 farbige Abbildungen. 16 farbige Tabellen. Format 17 x 24 cm. Gebunden. € 29,- [D]  
ISBN 978-3-7776-2108-1  
E-Book, PDF. € 29,- [D]  
ISBN 978-3-7776-2191-3

Wer Thomas Vilgis bei seiner faszinierenden Expedition ins Universum der Moleküle begleitet, erfährt eine Menge über den Inhalt von Kühlschrank und Speisekammer.



Wuketits

## Wie der Mensch wurde, was er isst

Zur Evolution menschlicher Ernährung

2011. 152 Seiten. Format 13 x 21 cm. Gebunden mit Schutzumschlag. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2114-2  
E-Book, PDF. € 19,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2220-0

Wer die Ursprünge menschlicher Ernährung kennt und natürliche Lebensmittel zu schätzen weiß, braucht keinen „Food Coach“.

WVG

Wissenschaftliche  
Verlagsgesellschaft  
Stuttgart

## Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

Birkenwaldstraße 44 | 70191 Stuttgart  
Telefon 0711 2582-341 | Telefax 0711 2582-390  
www.wissenschaftliche-verlagsgesellschaft.de