



## **DASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.)**

*Walter Rathgeber, Gerda Plattner*

 **Download**

 **Online Lesen**

**DASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.)** Walter Rathgeber, Gerda Plattner

 [Download DASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Ha ...pdf](#)

 [Read Online DASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu ...pdf](#)

**DASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.)**

*Walter Rathgeber, Gerda Plattner*

**DASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.)** Walter Rathgeber, Gerda Plattner

**Downloaden und kostenlos lesen DASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.) Walter Rathgeber, Gerda Plattner**

---

182 Seiten

Kurzbeschreibung

Zur Zielgruppe dieses ärztlichen Diätberatungsbuches gehören alle Menschen, Vegetarier und Nicht-Vegetarier, Gesunde und Kranke, die an einer schmackhaften Diät mit köstlichen Schlemmerrezepten aus der deutschen, italienischen und französischen Küche zur Beseitigung von Übergewicht und Bluthochdruck oder zum Gesundbleiben interessiert sind und nur solchen Diätbüchern ihr Vertrauen schenken wollen, die nachweislich und nachprüfbar von wirklich existierenden und praktizierenden Ärzten und Wissenschaftlern mit rechtmäßigen Berufsbezeichnungen verfaßt worden sind. Der Verlag garantiert dafür, daß dieses Buch von zwei wirklich existierenden Ärzten mit jahrelanger hausärztlicher Erfahrung in München verfaßt worden ist. Die Namen der Verfasser dieses Werkes sind keine erfundenen Pseudonyme mit nicht existierenden akademischen Graden und Berufsbezeichnungen. Im Bengelmann Verlag erscheinen grundsätzlich keine medizinischen Beratungsbücher von nichtärztlichen Personen, wie z.B. von Oberschülern, Studenten, Skil Lehrern, All-round-Journalisten, Gabelstaplerfahrern, Animatoren oder Reiseleitern auf Kreuzfahrtschiffen usw. , die ihre Pseudonyme mit unzutreffenden akademischen Titeln und Berufsbezeichnungen schmücken. -----

-----DASH-Diät-Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. DAS BASISBUCH FOR STARTERS. Für Vegetarier, Veganer und Nicht-Vegetarier. Auf die Vegetarier warten in diesem Buch 64 (vierundsechzig!) vegetarische schnelle 3- bis 30-Minuten-Rezepte für Vegi-Speisen mit reichlich vegetarischen Proteinen bzw. Aminosäuren, genauer gesagt: mit allen essentiellen Aminosäuren bzw. mit den "Tricks", mit denen man als Vegi-Köchin/-Koch z.B. den an sich proteinreichen Seitan (Weizenfleisch), dem jedoch herstellungsbedingt LYSIN völlig fehlt (!!!), dieses lebensnotwendige Lysin als Bestandteil anderer vegetarischer Proteinquellen mit dem Seitan mischt. Der Weizen, aus dem Seitan hergestellt wird, enthält zwar ursprünglich viel Lysin (laut DEBINET je nach Typ des Weizen Mehles 200mg bis 300mg in 100g), aber beim Herstellungsprozeß durch Auswaschen des Klebereiweisses wird die essentielle Aminosäure Lysin, die wasserlöslich ist, wie schon ihr Name verkündet, zur Gänze ausgewaschen. Die oft im Internet aufgestellte Behauptung, daß der Weizen von Natur aus kein LYSIN enthält, ist nicht zutreffend und entspringt womöglich dem Wunschdenken mancher Autoren mit dem ideologischen Ziel, den Weizen als Nahrungsmittel zu verunglimpfen und die Herstellung eines solchen Defektproduktes schönzureden! --- Dafür ist im Seitan nach dem Hinzufügen von Sojasauce und Gewürzen immens viel Kochsalz enthalten. --- Welche vegetarischen Proteinquellen die Nachlieferung von LYSIN ermöglichen und wie es geht, erfahren Sie erstmalig in diesem Buch - denn dieses Buch ist das einzige Rezept- oder Kochbuch im deutschen Sprachraum oder womöglich auf der Welt, in welchem das Problem mit dem SEITAN, dem herstellungsbedingt das LYSIN fehlt, erstens überhaupt beschrieben wird und zweitens auch elegant gelöst wird. Die Lösung des LSYIN-PROBLEMS im SEITAN ist das Verdienst der beiden Autoren, die hierzu wissenschaftlich geforscht haben und anschließend in der Bengelmann Versuchsküche experimentiert haben. Somit ist dieses DASH-DIÄT-KOCHBUCH mit seinen Informationen zum Nährstoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel, speziell zum Eiweißgehalt und zur Aminosäurezusammensetzung von Vegetabilien, FÜR ALLE VEGETARIER, VOR ALLEM FÜR STRENG VEGETARISCH LEBENDE MENSCHEN, wichtig, um den "GAU", den "größten angenommenen Unfall", bei streng vegetarischer Ernährung zu verhindern - nämlich den Mangel an einer lebensnotwendigen (= absolut essentiellen) Aminosäure bei ansonsten ausreichender Eiweißzufuhr. Weitere vegetarische GAU's, die es mit den Ernährungsempfehlungen IN DIESEM BUCH zu verhindern gilt, sind: Eisenmangel, Mangel an Vitamin B12, Mangel an L-Carnitin, übermäßige Ballaststoffzufuhr mit den Folgen einer mangelnden Aufnahme von Kalium, Magnesium, Calcium, Aminosäuren und lebenswichtigen Arzneimitteln (weil diese Substanzen sich an die Ballaststoffe binden und mit diesen dann in den Faeces

ausgeschieden werden). Auch die Risiken übermäßiger Ballaststoffzufuhr bei vorbestehenden Erkrankungen wie z.B. Sigmadivertikulose und die verschiedenen Arten von Ballaststoffen z.B. in ungeschälten und geschältem Reis, Haferkleie und Weizenkleie werden IN DIESEM BASISBUCH "DASH-DIÄT FOR STARTERS" erklärt. Wußten Sie etwa schon, daß beim Verzehr von reichlich ungeschältem, braunem Reis sowohl günstige, vorteilhafte als auch ungünstig, unvorteilhafte Folgen eintreten können? Mehr hierüber IN DIESEM BUCH.

Mit einem Grundriß der DASH-Lebensmittelkunde, DASH-Ernährungslehre und DASH-Kochlehre. 94 Rezepte (64 vegetarische Rezepte, 30 Fleisch-/Fischrezepte) für DASH-Food und DASH-Drinks. Rezepte nur mit solchen Zutaten, die traditionell in der deutschen, österreichischen, schweizerischen, italienischen und französischen Schlemmerküche verwendet werden und üblicherweise im Haushalt vorrätig sind oder leicht sowie preisgünstig zu beschaffen sind. Keine seltsamen oder kostenintensiven Zutaten! -----

-----Die in den USA sehr populäre DASH-Diät gegen Bluthochdruck und Übergewicht wird von amerikanischen Ernährungswissenschaftlern als die beste Diät gefeiert. Übergewicht und Bluthochdruck werden vor allem durch die übermäßige Zufuhr von Kochsalz und Zucker erzeugt und deshalb auch durch kochsalzarme und zuckerarme Ernährung beseitigt. Mit diesem Buch, dem ersten deutschsprachigen DASH-Diät-Kochbuch, wird die DEUTSCHE DASH-DIÄT, eine modifizierte Neukonzeption der amerikanischen Dash-Diät nach der „FORMULA DR. RATHGEBER“, aus der Taufe gehoben. Wissenschaftlich beruht diese Diät auf den Erkenntnissen der modernen Physiologie, Physiologischen Chemie und der Physiologischen Psychologie zu den Problemkreisen Hunger, Sättigung, Fettaufbau und Fettabbau, Fettmobilisierung und Fettverbrennung sowie auf der ärztlichen Erfahrung jahrzehntelanger hausärztlicher Tätigkeit. Kulinarisch beruht dieses Kochbuch der DEUTSCHEN DASH-DIÄT auf der deutschen und mediterranen Schlemmerküche ----• allerdings mit dem natürlichen Kochsalzgehalt der Lebensmittel pflanzlicher und tierischer Herkunft, zubereitet ohne Salzexzeß, "Senza Sale Aggiunta", "Sans Sel", „No-Salt-Added“ -----• reich an Eiweiß und der fettverbrennenden Aminosäure L-Arginin. ----• reich an Kalium und Magnesium. ----• Verringerung der Zufuhr von Zucker in süßen Früchten und Obst. ----• Zufuhr von schwer verdaulichen Kohlenhydraten in Gemüsen. ----• arm an Fetten und zugleich auch Diät bei Cholesterinerhöhung. ----• keine vier- bis fünfmalige Nahrungsaufnahme täglich, keine Zwischenmahlzeiten, sondern möglichst wenige Mahlzeiten täglich mit möglichst langen Zeiten ohne Kalorienaufnahme. In diesen kalorienfreien Zeiten werden die vom L-Arginin stimulierten fettverbrennenden Hormone aktiv und leiten den Prozeß der Fettmobilisierung und Fettverbrennung ein. -----

D\*A\*S\*H\*-DIÄT. FOR STARTERS.

Das BASIS-DASH-Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs.

DASH-LEBENSMITTELKUNDE.

DASH-ERNÄHRUNGSLEHRE.

DASH-KOCHLEHRE.

94 Rezepte für DASH-Food und DASH-Drinks, davon 64 vegetarische Rezepte und 30 Fleisch- und Fischrezepte.

"BASISBUCH "DASH-DIÄT FOR STARTERS": DIE DEUTSCHE DASH-DIÄT GEGEN ADIPOSITAS, SALZEXZESS UND HYPERTONIE nach der „Formula Dr. Rathgeber“.

Rezepte nur mit Zutaten, die traditionell in der deutschen, österreichischen, schweizerischen, italienischen und französischen Schlemmerküche verwendet werden und üblicherweise im Haushalt vorrätig sind oder leicht sowie preisgünstig zu beschaffen sind. Keine seltsamen oder kostenintensiven Zutaten!

Senza sale. Sans sel. No-salt-added

© Bengelmann Verlag e.K. München 2015.

All rights reserved.

Nachdruck für den Buchhandel entsprechend den buchhändlerischen Usancen wird ausdrücklich gestattet! --

--

-----Das BASISBUCH "DASH-DIÄT FOR STARTERS" für Vegetarier und Nicht-

Vegetarier, d.h. das Grundlagenbuch für den Erwerb von fundierten Kenntnissen auf dem Gebiet der DASH-Lebensmittelkunde, der DASH-Ernährungslehre und der DASH-Kochlehre einschließlich der 94 BASIS-REZEPTE mit nachvollziehbaren Kochanweisungen, auch für individuelle Variationen der Rezepte. Es sind Rezepte für DASH-Food und DASH-Drinks (Säfte, Cocktails, Smoothies), größtenteils mit einer Zubereitungsdauer von drei bis 30 Minuten. Ausnahmen: selbstgebackenes Brot und Semmeln. Lebensmittelkunde ist ein lebenswichtiges Fach, wenn vermieden werden soll, daß verkehrte Lebensmittel eingekauft werden. -----

-----Das BASISBUCH "DASH-DIÄT FOR STARTERS" in erster Linie für alle Menschen, die nur einer solchen Ernährungsempfehlung vertrauen wollen, die naturwissenschaftlich fundiert ist und von naturwissenschaftlich ausgerichteten Ärzten entwickelt worden ist, die - wie Dr. Rathgeber, seit 1983 Hausarzt in eigener Praxis in München, vormals Lehrbeauftragter für Medizinische Soziologie an den Medizinischen Fakultäten der Universität Heidelberg und der Universität München, Herausgeber zahlreicher Lehrbücher der Medizinischen Psychologie und Soziologie, ihre jahrzehntelangen Erfahrungen als Hausärzte in ihr Ernährungskonzept eingebracht haben. Das BASISBUCH für alle Menschen, die entweder als (noch) Gesunde sich natriumarm bzw. kochsalzarm ernähren wollen, jedoch Gourmets sind und der deutschen und mediterranen Schlemmerküche nach Art der genußsüchtigen italienischen Renaissance anhängen, also keine Verzicht- und Entsagungsmenschen sind, die sich nichts gönnen wollen. Genußmenschen also, die mit weniger Salz mehr Genuß der eigentlichen Speisen mit ihren natürlichen Aromen wollen. Salz, also Natriumchlorid, ist eigentlich neben seiner Bedeutung als Konservierungsstoff auch nur ein Geschmacksverstärker, wie z.B. das Natriumglutamat, mit dem unfähige Köche ihre weitgehend geschmacklosen Speisen minderwertiger Güte "aufpeppen".

Das BASISBUCH "DASH-DIÄT FOR STARTERS" auch für alle Menschen, die gesundheitliche Probleme haben, z.B. Bluthochdruck, Übergewicht, Herzerkrankungen einschließlich Vorhofflimmern, Metabolisches Syndrom, Diabetes, Nierenerkrankungen, Wasseransammlungen und Ödeme. -----

-----In zweiter Linie freilich ist dieses BASISBUCH gewiß auch lesenswert für alle, die sich entweder streng vegetarisch ernähren, oder aber auch nicht streng-vegetarisch, und für alle, die sich rein vegan ernähren wollen, aber auch mal die naturwissenschaftliche Gegenposition zur veganen Ernährung kennenlernen wollen ("audiatur et altera pars" - "man höre auch die Gegenseite"). Nach Ansicht der beiden Autoren - diese sind naturwissenschaftlich orientierte Ärzte und Naturwissenschaftler unter Einbezug der Naturstoffchemie - ist die vegane Ideologie primär eigentlich eine weltanschauliche, geradezu parareligiöse Bewegung, bei welcher es in maßlos übersteigertem und übertriebenem Maße um das vermeintliche Wohl der Tiere geht, die sich ja untereinander auch auf grausamste Weise töten und auffressen (wie grausam spielt denn die Katze, die Junge hat, mit verletzten Mäusen und Vögeln, und der Wolf frißt den noch lebenden und zuckenden Schafen und Lämmern die Leber heraus und das Euter). Vom Standpunkt des Schafes aus ist es bestimmt schmerzloser, von einem Metzger nach den deutschen Schlachtgesetzen mit Betäubung geschlachtet zu werden als von einem Wolf angefallen und bei lebendigem Leibe angefressen und zerrissen zu werden. Und erst im Nachhinein will die vegane Ersatzreligion auch noch das angeblich Gesunde der veganen Ernährung dazumogeln. Sieht man sich die veganen Rezepte an, dann sind sie extrem fettreich und reich an Zucker, sowie eiweißarm. Und das im veganen Lebensmittel (z.B. Seitan) enthaltene Eiweiß enthält nicht alle essentiellen Aminosäuren (Lysin fehlt). Wie oben bereits ausgeführt, wird in diesem Kochbuch beschrieben, wie man die im SEITAN fehlende lebensnotwendige Aminosäure LYSIN ergänzt. Wie kann man auch nur versuchen, Millionen von Menschen einzureden, daß der Weizen schädlich sei, und eine weizenfreie Ernährung propagieren. Und kann es nicht als snobistisch aufgefaßt werden, wenn das Beste nicht gut genug ist und man sich sein Quinoa aus Südamerika einfliegen lassen will?. -----

-----Das BASISBUCH "DASH-DIÄT FOR STARTERS" also für alle, die keine Sabotage an der deutschen und mediterranen Eßkultur betreiben wollen, für alle, die italienische Pasta aus Hartweizengrieß oder ein saftiges Bistecca alla fiorentina lieben. Senza sale aggiunta! Sans sel! No Salt added! Und dazu einen Wein, der seit Jahrtausenden ohne Salzzusatz hergestellt wird, oder auch Bier, ebenfalls nach dem bayerischen Reinheitsgebot senza sale gebraut! Die DASH-Diät mit ihren ungesalzenen Speisen und

Getränken Wasser, Bier, Wein, Teeaufgüssen, Kaffee, Milch, Quark und Sauermilchprodukten, ist im Grunde genommen nicht neu, sondern seit vielen Jahrhunderten Bestandteil der europäischen Eßkultur. -----  
----- Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. phil. Walter Rathgeber ist praktizierender Facharzt für Allgemeinmedizin und Soziologe, ehemaliger Lehrbeauftragter für Medizinische Soziologie an der Fakultät für Theoretische Medizin der Universität Heidelberg und an der Medizinischen Fakultät der Universität München, Herausgeber und Verfasser zahlreicher wissenschaftlicher Lehrbücher zur Medizinischen Soziologie, u.a. eines 'großen Readers' von 500 Seiten, sowie von zahlreichen Patientenberatungsbüchern zu Krankheiten und Heilmethoden.-----  
-----

Dipl.-Psych. Gerda Plattner, Praktische Ärztin - Psychotherapie, praktiziert in ihrer Allgemeinpraxis, hat als Co-Autorin bei den wissenschaftlichen Lehrbüchern zur Medizinischen Psychologie, herausgegeben von Dr. Walter Rathgeber, mitgewirkt und ist Ärztliche Leiterin der Versuchs-Diätküche des Bengelmann Verlages.  
-----

Dietmar ('Didi') Kogleck, geb. 1965 in Wolfsberg im Lavantatal in Kärnten, ist Inhaber und Küchenchef im 'Gurktaler Hof' in Weitensfeld, Gurktal in Kärnten. Er kocht zusammen mit seiner Ehefrau Annette Kogleck und stellt seine großen Erfahrungen als Koch und Küchenchef der Bengelmann-Versuchsküche zur Verfügung. Etliche seiner Rezepte werden in den vorläufig vier Bänden der DASH-Kochbuch- und Diätreihe zu finden sein.

Download and Read Online DASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.) Walter Rathgeber, Gerda Plattner #E8HCUGVOX2Z

Lesen Sie DASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.) von Walter Rathgeber, Gerda Plattner für online ebookDASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.) von Walter Rathgeber, Gerda Plattner Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen DASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.) von Walter Rathgeber, Gerda Plattner Bücher online zu lesen.Online DASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.) von Walter Rathgeber, Gerda Plattner ebook PDF herunterladenDASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.) von Walter Rathgeber, Gerda Plattner DocDASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.) von Walter Rathgeber, Gerda Plattner MobipocketDASH-Diät. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. ... nach der Formula Dr.Rathgeber.) von Walter Rathgeber, Gerda Plattner EPub