

Prof. Dr. Ingrid Gerhard / Dr. Barbara Rias-Bucher

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit

- Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung
- 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte
- + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie

Mankau Verlag, 1. Auflage 17. Oktober 2016
Flexobroschur/Integralband, farbig, 16,8 x 24 cm, 174 S.
15,95 € (D) / 16,40 € (A), ISBN 978-3-86374-308-6



Zum Buch:

Die richtige Ernährung spielt eine wesentliche Rolle im Leben der Schwangeren, der stillenden Mutter und des Babys. Ein vielseitiger und ausgewogener Speiseplan verbessert nicht nur Ihr eigenes Wohlbefinden, sondern schafft die Grundlagen bester Gesundheit auch für Ihr Baby.

Alles, was Sie dazu wissen müssen, verraten Ihnen Ingrid Gerhard, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, und Barbara Rias-Bucher, Gesundheits- und Ernährungsexpertin: wie Sie im Einklang mit Ihrem Biorhythmus essen, die tägliche Zufuhr von Bioaktivstoffen aus heimischen, leicht erhältlichen Zutaten sichern und für Harmonie im Säure-Basen-Haushalt sorgen können.

Gesunde Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit: Abwechslungsreiche Rezepte mit ausgewogenen und gut verträglichen Zutaten gewährleisten die optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Und bei Übelkeit, Verstopfung und anderen Beschwerden geben die beiden Autorinnen hilfreiche Tipps.

Gesunde Babynahrung nach dem Abstillen: Hier finden Sie viele unkomplizierte Rezepte für Babys täglichen Brei. Oft können Mutter und Kind sogar gemeinsam genießen: Gemüsebrei pur fürs Baby und als feine Zutat in Mamas Hauptgericht – Ihnen bietet sich eine ganze Reihe von einfachen und schmackhaften Möglichkeiten.

- Rund 100 unkomplizierte Rezepte mit farbigen Abbildungen
- Praktische Tipps für eine vielseitige und vollwertige Ernährung
- Gesunde Zwischen- und Hauptspeisen und altersgerechte Babykost

Zu den Autorinnen:

Prof. Dr. Ingrid Gerhard ist ehemalige Universitätsprofessorin für Frauenheilkunde, zusätzlich spezialisiert auf Naturheilkunde und Umweltmedizin. 1993 gründete sie an der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg die Ambulanz für Naturheilkunde, die sie bis 2002 leitete. Seitdem ist sie als freie Dozentin und Autorin tätig. Ihr großer Erfahrungsschatz floss in zwei Lehrbücher für Ärzte und Therapeuten ein, in denen zum ersten Mal schulmedizinische und naturheilkundliche Methoden in der Geburtshilfe und Frauenheilkunde gleichberechtigt nebeneinander abgehandelt werden. Darüber hinaus verfasste sie das auch für Laien verständliche „Frauen-Gesundheitsbuch“ sowie „Die neue Pflanzenheilkunde für Frauen“; seit 2009 betreibt sie das Webmagazin www.netzwerk-frauengesundheit.com. Für ihre Verdienste um die ganzheitliche Medizin wurde Prof. Dr. Ingrid Gerhard vielfach ausgezeichnet, u. a. 1995 mit dem Bundesverdienstkreuz 1. Klasse.

Dr. Barbara Rias-Bucher arbeitete nach ihrer Promotion zunächst als leitende Redakteurin im Bereich Ratgeberbücher und als Chefredakteurin einer Zeitschrift, seit 1980 ist sie Autorin u. a. zahlreicher Kochbücher. Ihr Fachgebiet ist die vollwertige und vegetarische Ernährung; auf dem eigenen Hof beschäftigt sie sich mit ökologischem Pflanzenbau, nachhaltigem Wirtschaften und Selbstversorgung. Von ihr im Mankau Verlag bereits erschienen sind die Kompakt-Ratgeber „Smoothies für Körper, Geist und Seele“, „Winter-Smoothies“ und „Garten-Smoothies“ sowie die Bücher „Heimische Superfoods“, „Die Biorhythmus-Küche“ und „Superfood Salat“.

Mankau Verlag GmbH • Postfach 13 22 • D-82413 Murnau a. Staffelsee
Tel. ++49 (0) 88 41 / 62 77 69-0 • Fax -6 • E-Post: kontakt@mankau-verlag.de • Netz: www.mankau-verlag.de