Rezensionen von Buchtips.net

Wolfgang Exel, Karin Rohrer: Ein Kochtopf voll Gesundheit

Buchinfos

Verlag: [Kneipp Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Kochbücher](#)
ISBN-13: 978-3-7088-0484-2 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 5,31 Euro (Stand: 23. August 2025)

Richtig und gesund Essen ist die beste Medizin! Wolfgang Exel und Karin Rohrer befassen sich in ihrem Buch "Ein Kochtopf voll Gesundheit" mit den positiven Auswirkungen einer gesunden und gezielten Ernährung auf bestimmte Krankheitsbilder. Nämlich die richtige Ernährung kann heilsame Dienste für Herz, Kreislauf, Gefäße, Gelenke, Stoffwechsel sowie die Seele leisten. Die Autoren teilen die Inhalte ihres Werkes in fünf Kapitel bzw. zwei Bereiche ein. (I) In der Einleitung werden LeserInnen Informationen zur positiven Auswirkungen von Ernährung bei bestimmten Krankheitsbildern wie Herzerkrankungen, Gelenkerkrankungen, etc. vermittelt. (II) Im zweiten und größten Teil werden LeserInnen gesunde und gleichzeitig köstliche Rezepte vorgestellt. Präsentiert werden Suppen (Karottensuppe mit Äpfeln, Pastinakensuppe, Waldviertler Krautsuppe, etc.), Vorspeisen (Mozarellaterrine, gefüllte Kohlrabi, Grünkernaufstrich, etc.), Hauptspeisen (Dinkelbraten, Krautfleckerl, Zucchini mit Dinkel-Gemüsefülle, etc.) sowie Desserts (Reiscreme mit Früchten, Hirsemoussenockerl, Apfel-Topfenknödel, etc.). Bei jedem einzelnen Rezept ist neben den Zutaten, Hinweisen zur Durchführung und Tipps ein Vermerk angebracht, bei welchem Krankheitsbild bzw. Beschwerde (Rheuma/Gelenke; Herz; Stoffwechsel, Seele/Stress bzw. Sport) das jeweilige Rezept geeignet ist. Nährwertangaben (Kalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Proteineinheiten) ergänzen jedes einzelne Rezept.

Dieses Buch präsentiert 125 Vitalrezepte für Herz, Gelenke, Sport, Stoffwechsel und Nerven. Eine Rezeptsammlung, die von Spezialisten entwickelt und in der Praxis erfolgreich erprobt wurde.

Sehr empfehlenswert für alle, die sich in das Thema Ernährung sowie Gesund-Essen vertiefen möchten und eine beschwerdespezifische Ernährungs-Unterstützung wünschen.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[04. Februar 2011]