

**Alexandrea Wolffinger (Hg.)**  
Gesund & Genuss

Format 21 x 21 cm  
144 Seiten,  
zahlreiche Farabbildungen  
ISBN 978-3-99052-231-8

**EUR 24,90**

erschienen im Juni 2021 im Verlagshaus der Ärzte

Gesunde Ernährung ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper und Geist. Eine ausgewogene Ernährung kann Krankheiten vorbeugen und die Heilung unterstützen beziehungsweise beschleunigen. Schon kleine Veränderungen des eigenen Ernährungsplans, wie beispielsweise der Verzicht auf Industriezucker, Fertigprodukte oder gesättigte Fettsäuren, wirken sich positiv auf Körper und Psyche aus.

Das Buch „Med-Kitchen – Gesund & Genuss“ ist das Ergebnis einer erfolgreichen **Veranstaltungsreihe der Ärztekammer für Wien**, welche 2015 ins Leben gerufen wurde. Sie stellt eine Kombination aus Fortbildung und Kochen dar, mit dem Ziel einer bewussten **Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung**. In Zusammenarbeit mit renommierten Köchinnen und Köchen sowie Ernährungsexpertinnen und -experten wurden interessierten Medizinerinnen und Medizinern aus erster Hand und bei praktischem Einsatz am Herd die Raffinessen der Kochkunst nähergebracht.

Diese Raffinessen sollen nun auch einer breiten Öffentlichkeit bekanntgemacht werden: „Med-Kitchen – Gesund und Genuss“ fasst die zubereiteten Gerichte von elf Kochabenden detailliert zusammen und gibt ernährungsmedizinische Informationen zu den behandelten Themen – begleitet von zahlreichen vor Ort gemachten Bildern. Von Köchinnen bzw. Köchen wie beispielsweise Jacqueline Pfeiffer und Oliver Hoffinger sowie Ernährungsexperten wie Marcus Berndt erfährt man unter anderem, welche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Psyche bestehen, wie Diabetes mellitus Typ 2 „weggekocht“, mit Wildkräutern kulinarische Gerichte gezaubert oder levantinische Speisen mit Familie und Freunden genossen werden können.

Mit dem Erwerb des Buchs tut man nicht nur seinem Gaumen und seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern verfolgt auch einen karitativen Zweck, denn mit jedem Kauf wird **die St. Anna Kinderkrebsforschung unterstützt**.

Aus dem Inhalt:

Oliver Hoffinger: Glutenfreie Ernährung  
Markus Berndt: Diabetes mellitus Typ 2  
Gebrüder Wrenkh: Metabolisches Syndrom  
Jacqueline Pfeiffer & René Wenzl: Heilsame Nahrung  
Barbara Bogner: Ernährung und Psyche  
Sabine Dobesberger: Traditionelle Chinesische Medizin  
Claudia Mainau: Ayurveda  
Gebrüder Wrenkh: Antioxidantien  
Jacqueline Pfeiffer & René Wenzl: Wildkräuter  
Bruno Ciccaglione: Das Bittere im italienischen (Winter-) Gemüse  
Oliver Hoffinger: Levantinische Küche

#### Die Herausgeber\*innen:

**Alexandra Wolffinger** ist Mitarbeiterin der Ärztekammer für Wien. Sie arbeitet in der Pressestelle und ist als Eventmanagerin für sämtliche gesellschaftlichen Veranstaltungen, unter anderem auch für Med-Kitchen, verantwortlich.

**Dr. Oliver Helk** ist Lehrender am Österreichischen Akademischen Institut für Ernährungsmedizin und wissenschaftlicher Berater der Med-Kitchen-Veranstaltungen. Nach seinem PhD an der Universität Aberdeen ist er nun an der Universitätsklinik für Innere Medizin III in Wien tätig.



#### PRESSE UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Andrea Karall

E-Mail: [a.karall@aerzteverlagshaus.at](mailto:a.karall@aerzteverlagshaus.at)

Tel: +43 (0)1 512 44 86-22 Fax: +43 (0)1 512 44 86-24

Infotext und Cover zum Download finden Sie unter:

[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)

