

DR. MATTHIAS RIEDL

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

MEINE 100 BESTEN REZEPTE

Was wir essen
müssen, um gesund
zu bleiben



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Korrekturat: Anne-Sophie Zähringer

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Pia Schwarzmänn

 ISBN 978-3-8338-8983-7
01. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan C. Brettschneider: Autorenfoto;

Grossmann und Schuerle: Rezeptfoto

Illustrationen: Adobe Stock: Icons

Fotos: Adobestock, Fotolia, Grossmann und Schuerle, iStockphoto, Kramp und Gölling, Jörn Rynio, Shutterstock, Andreas Sibler, Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8983 03_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jeder Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die Symbole bei den Rezepten:



GLUTENFREI



VEGETARISCH



VEGAN



LAKTOSEFREI

Die Symbole bei den Tipps:



LIEBLINGSREZEPT VON DR. RIEDL



PLUSPUNKTE, DARUM ZÄHLT DAS REZEPT ZU DEN TOP 100



VORWORT

Tagtäglich bin ich durch meine Arbeit als Ernährungsmediziner und Diabetologe am medicum Hamburg – meinem Fachzentrum für Ernährungsmedizin, Diabetologie und angrenzende Fachbereiche – sowie durch meine Fernsehauftritte als Ernährungs-Doc im NDR mit Menschen im Gespräch, die ihren Lebensstil ändern müssen. Starkes Übergewicht (Adipositas) und Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2 zwingen sie dazu.

Unabhängig davon, warum die Patientinnen und Patienten bei uns in Behandlung sind, eine Frage beschäftigt sie alle gleichermaßen: »Wie gelingt es mir, gesund und lecker zu kochen?«

Auch Sie haben sich für dieses Buch entschieden, weil Sie sich auf diese Frage eine Antwort wünschen – ob, um schlanker zu werden, Beschwerden zu lindern, Krankheiten vorzubeugen oder gar zu heilen. Nun möchte ich Ihnen nicht nur eine Antwort darauf geben, sondern gleich 100. Genauer gesagt: meine 100 besten Rezepte! Mithilfe dieses Buches darf ich Ihnen dabei helfen, Ihre Ernährung auf gesund umzuprogrammieren. Ohne Sie dabei zu überfordern! Am medicum Hamburg wenden wir hierzu die Methode der »artgerechten« Ernährung an und führen Veränderungen Schritt für Schritt nach unserem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip ein. Was sich im Detail dahinter verbirgt, erfahren Sie auf den [>](#). So viel sei vorab schon verraten: Es handelt sich keineswegs um eine dogmatische Diätrichtung, sondern um die natürlichste Form, sich zu ernähren – nämlich einfach mit Lebensmitteln, die den Körper positiv beeinflussen. Eine Ernährung, die dem Körper das gibt, was er braucht, und das reduziert, was ihm schadet.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen vor allem beweisen, wie gut gesunde Ernährung schmeckt. Dazu habe ich Rezepte für Sie gesammelt, die sich in all den Jahren meiner Arbeit als Ernährungsmediziner bewährt haben. Es sind die Lieblingsgerichte unserer Patientinnen und Patienten am medicum Hamburg, meine persönlichen Favoriten und die meines Teams – bestehend aus Expertinnen und Experten der Fachbereiche Diabetologie, Ernährungswissenschaft und -medizin, Sporternährung und Psychologie. Dieses Buch bietet Ihnen die Chance, dass Sie unter unseren Top-100-Gerichten Rezepte entdecken, die zu Ihren eigenen, neuen Favoriten werden. Unter anderem haben wir viele typische Leibspeisen so

umgebaut, dass Sie auf Ihren gewohnten Genuss nie verzichten müssen. Mit kernigem Granola am Morgen verabschieden Sie sich von überzuckerten Fertigmüslis und dank einer Pizza mit Quark-Käse-Boden hat die Weißmehlvariante aus dem Tiefkühlfach ab sofort ausgedient.

Seien Sie experimentierfreudig, probieren Sie Neues aus und kosten Sie Gerichte, die Sie rundum satt und glücklich machen. Ich bin mir sicher, in diesem Buch werden Sie fündig.

Alles Gute wünscht Ihnen,

A handwritten signature in black ink, reading "Matthias Riedl". The script is cursive and fluid, with the first name "Matthias" written in a slightly larger, more prominent hand than the last name "Riedl".

Ihr Dr. Matthias Riedl



THEORIE

Bevor Sie mit dem Kochen loslegen, möchte ich Ihnen ein paar Worte mit auf den Weg geben. Die Grundprinzipien der artgerechten Ernährung sind einfach. Die Ernährungsweise orientiert sich an den natürlichen, ursprünglichen Bedürfnissen des Menschen, berücksichtigt aber auch seine moderne Lebensweise und neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung.

Die Basis

WIE KOCHTE ICH »GESUND«?



Zu jedem Jahreswechsel fassen viele Menschen den Vorsatz, sich gesünder ernähren zu wollen. Sie reduzieren Ihre Kost dann auf den Verzehr von Salat oder greifen zu vermeintlich »gesunden« Lebensmitteln wie Fleischersatzprodukten. Kein Wunder, dass die Vorhaben oft scheitern. Denn mit

gesunder, sättigender Wohlfühlernährung haben solche Vorgehensweisen nicht viel gemein. Die Verwirrung rund um dieses Thema ist jedoch nur allzu verständlich. Schließlich gibt es stets neue Ernährungskonzepte, die als das Nonplusultra angepriesen werden. Sie legen Ihnen extrem strenge Regeln auf, die auf Dauer niemand durchhalten kann. Die Methode, die ich Ihnen jetzt vorstellen werde, ist nicht etwa eine neue Trend-Diät, sondern eine Ernährungsform, die bereits unsere Urvorfahren fit hielt und einige Naturvölker heute noch fit hält. Es handelt sich um die »artgerechte« Ernährung.

DAS LÄUFT FALSCH

Das Problem der modernen Zeit: Wir essen nicht mehr das, was unsere Art gesund hält, sondern was uns krank macht. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren, die sich nur von dem ernährten, was die Natur ihnen bot, und ihre Energie bei körperlicher Arbeit verbrauchten. Rund acht Stunden am Tag verbringen wir im Sitzen und Essen ist für uns allzeit verfügbar – wir snacken ständig! Hinzu kommt, dass die typische Ernährung der Deutschen viel zu selten aus Gemüse besteht. Sie enthält kaum hochwertige Nährstoffe wie Ballaststoffe, die für unsere Gesunderhaltung essenziell sind. Stattdessen essen wir Weißmehl, Fertigprodukte und tierische Lebensmittel mit schlechten Fetten, verstecktem Zucker und mehreren künstlichen Zusatzstoffen. Unser Stoffwechsel ist auf die Veränderungen des modernen Lebens aber nicht eingestellt, er steht naturgemäß mit Convenience Food und gestressten Dauerhockern auf Kriegsfuß. Langfristig werden dadurch die Verdauungsorgane belastet und Entzündungen im Körper begünstigt, die unsere Gefäße schädigen. Schlimmer noch: Solches Convenience Food erhöht die Sterblichkeit und fördert Depressionen sowie Angststörungen – das weisen aktuelle Metaanalysen nach. Mittlerweile sind laut der

Deutschen Allianz für nichtübertragbare Erkrankungen (DANK) 90 Prozent unserer Erkrankungen verhaltensbedingt – und die Hälfte dieses Verhaltens geht auf das Konto falscher Ernährung. Als Folge können Beschwerden wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Arthrose, Gicht oder Typ-2-Diabetes entstehen. Dabei handelt es sich um einen schleichenden Prozess, der sich auch erst nach Jahrzehnten zeigen kann. Betroffene wissen dann oft nicht, wo die Ursachen für die Entstehung ihrer Erkrankung liegen.

WIE ES BESSER GEHT

Das wichtigste Instrument im Kampf gegen Krankheiten halten wir selbst in der Hand: eine Ernährung, die auf die Bedürfnisse des menschlichen Stoffwechsels abgestimmt ist und uns mit wertvollen Nährstoffen versorgt. Eine solche Ernährung ist »artgerecht« – also den Ansprüchen einer bestimmten Art genügend. Sie ist reich an Gemüse und Ballaststoffen, legt Wert auf qualitativ erstklassige, aber dafür nur wenige tierische Produkte und die richtigen Fette. Ein gutes Beispiel für die Wirksamkeit der artgerechten Ernährung sind die Tsiname. Das indigene Volk lebte abgeschottet von der Zivilisation am Amazonas und ernährte sich nur von dem, was es selbst anbaute, sammelte oder jagte. Bis die Tsiname Zugang zu modernen Lebensmitteln erhielten, galten sie als die gesündeste Menschenpopulation. Ihrer pflanzenbasierten Ernährung hatten sie ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein langes Leben zu verdanken. Bei der Untersuchung des Volkes fand sich kein einziger Typ-2-Diabetiker. Am medicum Hamburg wenden wir die artgerechte Ernährung seit vielen Jahren an. Zahlreiche Patientinnen und Patienten konnten ihren Diabetes besiegen, erfolgreich abnehmen oder ihre Leistungen

steigern – wie die Olympia-Athletinnen und -Athleten, die wir betreuen.

Zucker und Weißmehl haben keinen Nutzen, sie enthalten nur leere Kalorien als Futter für die Fettpolster.

WAS DAHINTER STECKT

Die artgerechte Ernährung erinnert an die bekannte Mittelmeerkost und basiert auf einer Weiterentwicklung der LOGI-Methode (LOGI = Low Glycemic Index). Letztere besagt, dass eine gesunde Ernährung mit einem niedrigen Glykämischen Index (GI) und einem niedrigen Insulinspiegel nach den Mahlzeiten zusammenhängt. Der GI unterteilt kohlenhydratreiche Lebensmittel nach ihrer blutzuckersteigernden Wirkung in hoch (z. B. Weißbrot, Cornflakes), mittel (z. B. Haushaltszucker, Müsliriegel) und niedrig (z. B. Joghurt, Beeren, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse). Essen wir Lebensmittel mit einem hohen GI steigt der Blutzuckerspiegel rasch an und die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) schüttet vermehrt das Hormon Insulin aus. Es schleust die Zuckermoleküle der Kohlenhydrate aus dem Blut in die Zellen. Der Blutzuckerspiegel geht dabei auf Achterbahnfahrt: Er rast erst nach oben, dann fällt er steil bergab. Auf der Talfahrt meldet sich der Heißhunger und verlangt sofort nach hochkalorischem Nachschub. Ein weiterer Nachteil, wenn Sie sich für Nahrungsmittel mit hohem oder auch mittlerem GI entscheiden: Das Insulin »stopft« ein Zuviel an Zucker einfach in die Fettzellen und bremst darüber hinaus den Fettabbau, weshalb es auch als »Dickmacherhormon« bekannt ist.

Auch der Mensch ist eine Art: Der Homo sapiens braucht einen Speiseplan, der zu ihm passt.

SO FUNKTIONIERT ARTGERECHT

Bei der artgerechten Ernährung bestehen die Mahlzeiten vor allem aus Gemüse und Eiweiß. So erhält der Körper gesund machende Nährstoffe, es kommt weder zu unerwünschten Blutzuckerschwankungen noch zu überschüssiger Fettspeicherung, Ihre Blutfettwerte und Ihr Blutdruck sinken. Sie beugen Krankheiten vor, sorgen für gute Laune und mehr Leistung. Folgende zehn Grundregeln gilt es zu beachten:

1. Essen Sie sich mit 2-3 Hauptmahlzeiten pro Tag satt und verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten.
2. Wenden Sie das »Tellerprinzip« an, indem Sie Ihren Teller folgendermaßen füllen: 50 Prozent = Gemüse, 30 Prozent = Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte, 20 Prozent = Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln sowie hochwertige Öle und Fette.
3. Verzehren Sie täglich 500 g Gemüse und maximal 200 g Obst (Achtung, Fruchtzucker!). Statt Obst können Sie auch mehr Gemüse essen.
4. Kaufen Sie regionale Produkte der Saison und so wenig ultraverarbeitete Nahrungsmittel wie möglich. Letztere liefern meist schlechte Fette und viele schnell verdauliche Kohlenhydrate.
5. Nehmen Sie täglich 1-1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich – bezogen auf Ihr Normalgewicht. Eiweiß sättigt und

bremst den Süßhunger.

6. Verwenden Sie idealerweise bei jeder Mahlzeit kalt gepresste Pflanzenöle wie Oliven-, Leinsamen-, Hanf- oder Walnussöl zum Verfeinern und raffiniertes Rapsöl zum Braten.

7. Greifen Sie nur sparsam zu schnell verwertbaren Kohlenhydraten wie Nudeln und Brot. Entscheiden Sie sich für die gesünderen Vollkorn-Varianten oder für Pasta aus Hülsenfrüchten. Kartoffeln und Nudeln nach dem Garen abkühlen lassen (s. >, resistente Stärke). Pro Tag sollten es mind. 30 g Ballaststoffe sein.

8. Trinken Sie mindestens 1,5 l Wasser über den Tag verteilt. Noch sinnvoller ist es, seinen persönlichen Wasserbedarf pro Tag zu ermitteln: $0,03 \times \text{kg Körpergewicht}$. Von kalorienhaltigen Getränken am besten ganz die Finger lassen.

9. Wenn Sie auf Süßes und Alkohol nicht komplett verzichten können, beschränken Sie den Konsum so weit wie möglich (max. 25–50 g Zucker täglich; max. 10 g Alkohol am Tag für Frauen, 20 g für Männer).

10. Genießen Sie Ihre Mahlzeiten Bissen für Bissen. Essen Sie achtsam, in kleinen Portionen und kauen Sie langsam. Das Sättigungsgefühl tritt meist erst nach 15–20 Minuten ein.



- Eiweiß und gute Fette liefern lebensnotwendige Nähr- und Baustoffe.
- Sekundäre Pflanzenstoffe verleihen Obst und Gemüse ihre Farbe, ihren Duft und ihr Aroma – auf den Körper haben sie direkte Gesundheitseffekte.
- Ballaststoffe sind unverdauliche Fasern, die sättigen und Verdauung sowie Mikrobiom fördern.



REZEPTE

Frühstücks-Bowl, One-Pot-Zoodles, Chia-Schoko-Pudding – das klingt gut und zeigt: Health Food hat nichts mit dem Verzicht auf Genuss zu tun. Mit meinen 100 besten Rezepten können Sie selbst erfahren, wie köstlich die artgerechte Ernährung ist. Sie spendieren Ihrem Körper damit genau das, was er benötigt, um fit, schlank, jung und vor allem gesund zu bleiben.



BASICS





NUSSIGES VOLLKORNBROT

FÜR 1 KASTENFORM (CA. 26 CM LÄNGE; 20 SCHEIBEN)

15 MIN. ZUBEREITUNG

55 MIN. GEHEN

1 STD. BACKEN

PRO SCHEIBE: CA. 145 KCAL | 5 G EW | 6 G F | 17 G KH

400–500 ml lauwarmes Wasser

1 TL flüssiger Honig

42 g frische Hefe (1 Würfel)

250 g Vollkorn-Dinkelmehl

200 g Nusskerne nach Wahl (z. B. Pekannusskerne und Mandeln)

250 g Vollkorn-Roggenmehl

1 TL Salz

1 TL Essig

- 1 Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. 400 ml lauwarmes Wasser mit dem Honig in eine Rührschüssel gießen. Die Hefe hineinbröckeln und 4–5 EL Dinkelmehl unterrühren. Den Ansatz zugedeckt an einem warmen Ort ca. 10 Min. gehen lassen. Inzwischen die Nüsse grob hacken.
- 2 Anschließend beide Mehlsorten, gehackte Nüsse, Salz und Essig dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem weichen Hefeteig verkneten, dabei je nach Konsistenz noch bis zu 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben. Den Teig in die Form füllen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

- 3 Den Backofen rechtzeitig auf 200 ° vorheizen. Das Vollkornbrot im Ofen (Mitte) 50-60 Min. backen. Wenn Sie gleichzeitig noch eine ofenfeste Schale mit heißem Wasser auf den Boden in den Backofenraum stellen, wird die Brotkruste richtig schön knusprig.
- 4 Das Brot aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen. Sie können das Brot dann einfach scheibenweise einfrieren und jeweils nur die benötigte Menge wieder auftauen. Bei Zimmertemperatur aufbewahrt hält sich das Brot ca. 3 Tage.

⊕ Dieses selbst gemachte Vollkornbrot ist ein gutes Basisprodukt für die ganze Woche. Es enthält Vollkornmehle sowie reichlich Nüsse – beides sind tolle Quellen für Ballaststoffe, die satt machen, unseren Darm in Schwung bringen und die Vielfalt des Mikrobioms fördern. Und ohne Vollkorn schaffen wir unser Ballaststoffziel kaum.



KOKOSPRALINEN MIT MAGERQUARK

FÜR 18 STÜCK

20 MIN. ZUBEREITUNG

20 MIN. KÜHLEN

PRO STÜCK: CA. 100 KCAL | 4 G EW | 9 G F | 2 G KH

250 g Magerquark

80 g gemahlene geschälte Mandeln (oder 80 g helles Mandelmus für mehr Cremigkeit)

1 EL Ahornsirup

2 Msp. gemahlene Vanille

130 g Kokosraspel

18 ganze geschälte Mandeln

- 1 Magerquark, gemahlene Mandeln, Ahornsirup, Vanille und 50 g Kokosraspel in eine Schüssel geben und so lange gründlich verkneten, bis eine feste Masse entstanden ist.
- 2 Aus der Masse jeweils 1 gehäuften TL abnehmen und mit angefeuchteten Händen zu einer Kugel formen, dabei je 1 ganze Mandel darin umhüllen.
- 3 Die übrigen Kokosraspel auf einen Teller geben und die Quarkbällchen darin rundum wälzen. Vor dem Servieren mind. 20 Min. kühl stellen. Gekühlt halten sich die Pralinen ca. 3 Tage.

***+* Die Kokospralinen sind ideal als Snack für unterwegs. Am besten schmecken die Kugeln gekühlt. Sie liefern reichlich Kalzium und Eiweiß, aber keinen Zucker und keine ungesunden Fette.**

AUTOREN UND FOTOGRAFEN

Dr. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe, Bestsellerautor sowie ärztlicher Direktor und Gründer des medicum Hamburg. Das medicum Hamburg betreut mit Ernährungsberatern, Psychotherapeuten, Diabetologen, Ernährungsmedizinern, Internisten, Kardiologen und Sportpädagogen alle Krankheitsbilder, die durch falsche Ernährung entstanden sind oder sich durch spezielle Kostformen therapieren lassen. Das interdisziplinäre Konzept des medicum Hamburg ist in Europa einmalig. Das Hauptarbeitsgebiet von Dr. Matthias Riedl ist die Diabetologie und die Ernährungsmedizin und gilt in Deutschland als einer der Vorreiter in der Behandlung von Diabetes. Bekannt wurde er durch Fernsehauftritte, insbesondere als Ernährungs-Doc beim NDR, und durch diverse Publikationen. Er ist im Vorstand des Bundes Deutscher Ernährungsmediziner, 2019 erhielt er von diesem den Therapiepreis wegen seiner Verdienste um die Förderung der Ernährungsmedizin. Außerdem engagiert sich Dr. Riedl in der Weiterbildung von Ärzten und ist Hochschuldozent. 2013 wurde er vom Focus in die Empfehlungsliste der Topmediziner aufgenommen.

Im GRÄFE UND UNZER VERLAG hat Dr. Riedl zahlreiche Ratgeber veröffentlicht, wie zum Beispiel »Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip«, »Artgerechte Ernährung. Heilung von Beschwerden, die Ärzte ratlos machen« oder »Unser Essen – Killer und Heiler. Wie wir etwas gegen die Katastrophe auf unseren Tellern tun können«.

Folgen Sie Dr. Riedl auf Facebook und Instagram:
www.facebook.com/edocriedl/

www.instagram.com/drmatthiasriedl/

Unter www.myfooddoctor.de ist seit 2021 eine ernährungsmedizinische App von Dr. Matthias Riedl erhältlich.

Viola Lex ist freiberufliche Journalistin, Autorin von mehreren Kochbüchern und zusätzlich ausgebildete Fitnesstrainerin. Sie schreibt unter anderem als Medizinredakteurin für bekannte Verlage wie die FUNKE Mediengruppe und arbeitete mit Dr. Riedl bereits für sein Buch »Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip – Das Arbeitsbuch« zusammen.

Die im Buch enthaltenen Rezepte wurden von **Josephine Danneberg, Katharina Henze, Lena Vogt und Johanna Zelmer** entwickelt. Sie arbeiten alle unter der Leitung von Dr. Matthias Riedl im medicum Hamburg und führen Ernährungstherapien durch.

Maria Grossmann und Monika Schürle arbeiten seit Jahren erfolgreich zusammen in den Bereichen Food, Still Life und Interieur in Hamburg und Berlin. Zu ihren Auftraggebern gehören namhafte Verlage, Agenturen und Redaktionen im In- und Ausland. Für dieses Buch mit im Team: Lukas Grossmann (Foodstyling) und Florian Schober (Assistenz).

Andrea Kramp und Bernd Gölling lernten sich während des Fotodesign-Studiums in Hamburg kennen: Seit 1983 sind sie freiberuflich tätig und arbeiten gemeinsam in ihrem Studio in Reeßum im Bereich Food und Still Life. Zu ihren Kunden zählen zahlreiche Redaktionen, Verlage und Agenturen.