

DR. MED. MATTHIAS RIEDL

1000

GENIALE TRICKS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

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: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 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

Bildredaktion: Petra Ender

Covergestaltung: ki36, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

 ISBN 978-3-8338-9258-5

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan Brettschneider

Fotos: Alamy; Andreas Sibler; Ela Strickert; GettyImages; Grossmann/Schuerle; GU/Stockfood Studios/Jan Wischnevski; imageBROKER/Dasha Petrenko; Jan Brettschneider; Kramp/Gölling; Mauritius; picture alliance/Zoonar; Seasons/Graefe und Unser Verlag/Coco Lang; Shutterstock; stock.adobe.com; Stocksy; The Noun Project

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9258 03_2024_01

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

Garantie



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

www.gu.de

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.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in all den Jahren, seit ich als Ernährungsmediziner, Diabetologe und Ernährungs-Doc im NDR tätig bin, habe ich zahlreiche Bücher zum Thema gesunde Ernährung geschrieben. Doch dieses Buch ist anders: Es ist eine einzigartige, spielerische Herangehensweise, um Ihr Leben auf gesund umzuprogrammieren. Gerade deshalb ist es mir so wichtig, Ihnen zu Beginn ein paar Worte und wissenschaftliche Fakten mit auf den Weg zu geben.

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, sich gesünder zu ernähren? In den meisten Fällen ist es die Macht der Routine, die uns in ungesunden Verhaltensmustern gefangen hält. Damit Sie sich jetzt leichter von den vielen kleinen, aber schlechten Gewohnheiten verabschieden können, habe ich dieses neuartige Buch mit 100 Biohacks entwickelt. Biohacks sind clevere Kniffe, die das Wohlbefinden von Körper und Geist optimieren. Solche Methoden lassen sich maßgeschneidert in Ihren Alltag integrieren, um ihn nachhaltig zu verbessern.

Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass man Gewohnheiten am besten häppchenweise verändert. Der berühmte Sozialwissenschaftler Brian Jeffrey Fogg von der kalifornischen Stanford-Universität hat hierfür den Begriff »tiny habits« (englisch für: winzige Gewohnheiten) geprägt. Demnach erreichen wir Ziele eher, wenn sie wenig Zeit und Aufwand erfordern. In meinem Zentrum für Ernährungsmedizin, dem medicum Hamburg, haben wir eine Methode entwickelt und evaluiert, die genau darauf basiert: Wir nennen sie das »20:80-Prinzip«. Zur Gewichtsreduktion und zur Behandlung von Diabetes hat sie sich tausendfach in der Praxis als wirksam erwiesen.

Ab sofort nie wieder Schokolade und jeden Tag zum Sport? Solche gigantischen, einschneidenden Vorhaben sind zum Scheitern verurteilt. Wie wäre es stattdessen erst einmal mit nur einem Stück Schokolade – statt mit einer ganzen Tafel – und einem täglichen Spaziergang? Solche Mikroveränderungen bringen mehr – und beugen auch noch dem gefürchteten Gewichts-Jo-Jo-Effekt vor. Auf den folgenden Seiten bekommen Sie nun die Chance, sich aus 100 Alltags-Hacks die Maßnahmen auszusuchen, die für Sie die größte Wirkung versprechen. Und damit heiße ich Sie herzlich willkommen auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Selbst!

Viel Spaß wünscht Ihnen

A handwritten signature in black ink, reading "Matthias Riedl". The script is fluid and cursive, with the first name "Matthias" written in a smaller, more compact style than the last name "Riedl".

Ihr Dr. Matthias Riedl

BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIESES BUCH

➔ **Auf den folgenden Seiten finden Sie 100 smarte Hacks für ein gesünderes Leben. Mit diesen unkomplizierten Mini-Maßnahmen halten gesunde Verhaltensweisen auf eine nachhaltige Weise Einzug in Ihr Leben. Wie genau das funktioniert, lesen Sie hier.**



IHRE HERANGEHENSWEISE

Schon kleine Veränderungen können Großes bewirken – genau das werden Sie nun am eigenen Leib erfahren. Natürlich wird Ihnen ein einziger Hack nicht reichen, um 20 Kilo Übergewicht loszuwerden. Aber das ist auch nicht das angestrebte Ziel. Blättern Sie nach Lust und Laune durch das Buch und starten Sie mit einer Maßnahme, die Ihnen sehr leichtfallen könnte. Erst wenn dieser Hack zu Ihrer neuen Routine geworden ist, machen Sie weiter. Im nächsten Schritt können Sie sich auch mehrere Maßnahmen gleichzeitig vornehmen und sie in Ihr Leben integrieren. Wichtig ist nur, dass Sie sich nicht überfordern. Realistisch ist es, zwei bis drei neue Verhaltensweisen pro Woche einzuführen. Tun Sie sich mit einer Gewohnheit sehr schwer, suchen Sie sich erst einmal einen anderen Trick aus und versuchen Sie es später erneut. Sie müssen sich keinen Druck machen und sich kein zeitliches Limit setzen.



MEHR INDIVIDUALITÄT

Ich gebe Ihnen keine strenge Reihenfolge vor. Wenn Sie sich einem Problem intensiver annehmen möchten, können Sie die Tricks auf Wunsch systematisch auswählen. Die Hacks sind dazu in die Kategorien »Gesund essen«, »Mehr bewegen« und »Besser leben« unterteilt. Wer noch individueller vorgehen möchte, identifiziert vorab seine persönlichen Schwachstellen. Dies gelingt Ihnen am besten, indem Sie ein Ernährungstagebuch führen. Nutzen Sie hierzu gerne eine App, die Ihnen beim Protokollieren und Auswerten hilft – etwa meine »myFoodDoctor-App«. Ich habe sie speziell dafür entwickelt, dass Menschen damit Schritt für Schritt zum Wunschgewicht gelangen.

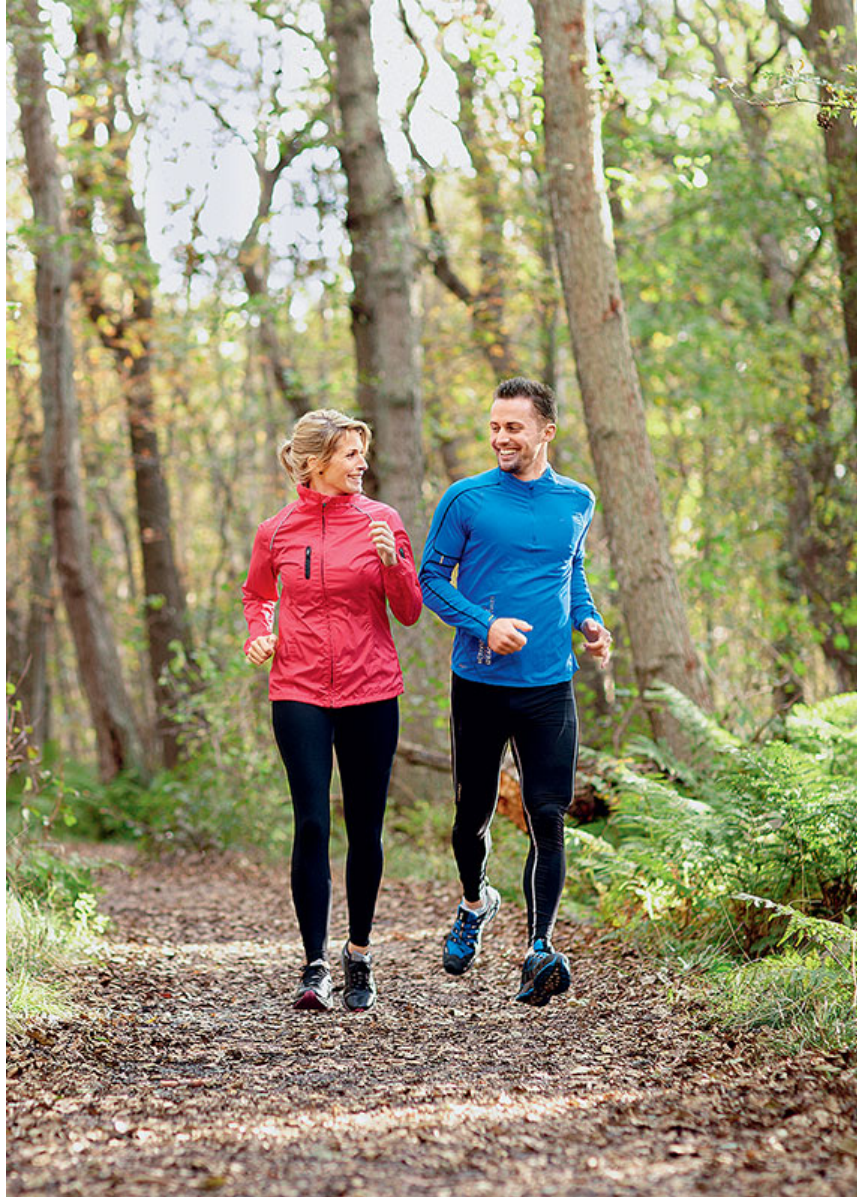


Biohacking

Beim Biohacking geht es darum, die Biologie des eigenen Körpers zu verstehen und daraus Methoden zur Selbstoptimierung abzuleiten. Im Gegensatz zu vielen Biohacks, die im Netz kursieren, braucht es dazu aber keine teuren Geräte wie eine eigene Kältekammer und auch keine aufwendigen Technologien zum Tracken von allerlei Körpermesswerten.

ERFOLGREICH ZUM ZIEL

Es ist nicht nötig, dass Sie am Ende alle 100 Hacks absolviert haben. Viel wichtiger ist: Kommen Sie durch die Mini-Tricks auf den Geschmack des gesunden Lebensstils und finden Sie Gefallen daran. Wenn sich Ihre Lust nach Süßem normalisiert und die Erdbeere wieder nach Dessert schmeckt, wenn Sie merken, dass die Pfunde purzeln, Beschwerden verschwinden, sich Ihre Blutwerte verbessern oder Sie beschwingt bis in das dritte Stockwerk laufen – dann war das Biohacking ein voller Erfolg. Verwenden Sie das Buch als ständiges Inspirationswerk, in dem Sie jederzeit nachschlagen und sich eine neue Veränderung vornehmen können. Ihr Leben ändert sich Schritt für Schritt, beinahe aufwandslos und unbemerkt.



DAS HANDWERKSZEUG

Das Motto hier lautetet »Just do it«: Sie müssen sich weder mit kompliziertem Ernährungswissen auseinandersetzen noch spezielle Vorbereitungen treffen. Nehmen Sie sich einen beliebigen Hack vor. Selbstverständlich verbirgt sich hinter all dem ein fundiertes und wissenschaftlich erprobtes Ernährungskonzept: Wir vom medicum Hamburg haben es die »artgerechte Ernährung« genannt, weil es den

natürlichen Bedürfnissen des Menschen folgt. Statt auf hochverarbeitete Lebensmittel mit Zusatzstoffen, schlechten Fetten sowie Zucker und andere schnell verwertbare Kohlenhydrate (z. B. Weißmehl) setzen wir auf viel Gemüse, ausreichend Eiweiß, lange sättigende Kohlenhydrate und gesunde Fette. Dadurch kommt es weder zu unerwünschten Blutzuckerschwankungen noch zu einer überschüssigen Fettspeicherung. Ihre Blutfettwerte und der Blutdruck sinken, Sie bekommen gute Laune, sind leistungsfähiger, beugen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettleber vor und senken Ihr Krebsrisiko.





WICHTIGE GRUNDSÄTZE

Die Grundpfeiler der sogenannten artgerechten Ernährungsweise möchte ich Ihnen kurz vorstellen:

- 2-3 Hauptmahlzeiten am Tag essen und möglichst keine Zwischenmahlzeiten oder Snacks verzehren (s. [≥](#)).
- Bei jeder Mahlzeit den Teller mit den richtigen Nährstoffgruppen in optimaler Verteilung nach dem »Tellerprinzip« füllen (s. [≥](#)).

- Den Gemüsekonsum auf mindestens 500 g täglich steigern (s. [≥-≥](#)).
- Täglich so viel Eiweiß zu sich nehmen, wie es der Körper wirklich benötigt – 1-1,2 g pro kg Normalgewicht (s. [≥](#)).
- Den Zuckerkonsum reduzieren (s. [≥](#)) und schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Reis, Nudeln und Kartoffeln nur sparsam verwenden. Stattdessen langsam verwertbare Kohlenhydrate mit reichlich Ballaststoffen wählen (s. [≥](#)).
- Zu jeder Mahlzeit gesunde Fette aus hochwertigen Ölen, Nüssen und Samen aufnehmen (s. [≥-≥](#)).
- Achtsam essen – ohne Stress und Ablenkung. Jeden Bissen gut kauen (s. [≥](#)) und genießen (s. [≥](#)).

17 BUTTERERSATZ: AVOCADO

→ Tauschen Sie Butter gegen Avocado aus. Zerdrücken Sie das Fruchtfleisch mit einer Gabel, geben Sie einen Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer dazu und bestreichen Sie damit Ihr Brot.

BENEFIT

Mit diesem Hack wechseln Sie schlechte Fette durch gute aus – und senken so Ihr Risiko für Arteriosklerose.

BACKGROUND

Die Avocado hat eine sehr günstige Fettsäurezusammensetzung: Ihre einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren helfen dabei, den Cholesterinspiegel zu senken und damit der Verkalkung von Arterien vorzubeugen. Ganz im Gegensatz zur Butter: Diese enthält reichlich gesättigte Fettsäuren, die den ungünstigen LDL-Cholesterinspiegel erhöhen. Das stellt einen der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar.



Geschmacksträger

Durch ihren hohen Fettanteil ist auch die Avocado ein guter Aromen-Überbringer. Das garantiert Ihnen auch ohne Butter den gewohnt intensiven Geschmack.



So geht's

Jeder Hack ist gleich aufgebaut: Auf einen Blick können Sie den Benefit (Nutzen) erkennen und erfahren beim Background (Hintergrund), wieso der Hack funktioniert. Außerdem gibt es weitere Infos, nützliche Tipps und passende Rezepte.

**100 BIOHACKS –
»SIMPLIFICATION«
IST IHR SCHLÜSSEL
ZUM ERFOLG:**

Mit diesen passgenauen
Alltags-Hacks werden
Sie Ihr Leben verändern.
Statt strenger Verbote
warten hier kleine, mach-
bare To-dos auf Sie!

GESUND ESSEN

1 TELLERPRINZIP ALS VISUALISIERUNG

→ Füllen Sie Ihren Teller ab sofort nach dem folgenden Schema: $\frac{1}{2}$ Teller Gemüse oder Salat, $\frac{1}{4}$ Teller Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Eier, Milchprodukte, $\frac{1}{5}$ Teller Vollkornbrot/-nudeln, Reis, Kartoffeln und on top: pflanzliche Öle, Nüsse, Kerne und Samen.

BENEFIT

Richten Sie die Zutaten auf Ihrem Teller in der Menge an, in der sie verzehrt werden sollten! So versorgen Sie Ihren Körper optimal mit allen Nährstoffgruppen in genau der richtigen Menge – ganz ohne Grammangaben und anstrengendes Abwiegen. Hinter dem Tellerprinzip verbirgt sich eine ernährungswissenschaftlich erprobte Methode, um Mahlzeiten durch das perfekte Verhältnis der Nährstoffgruppen möglichst hochwertig zu gestalten.

BACKGROUND

→ **Gemüse und Salat** sind dabei die Stars auf dem Teller, weil sie reichlich Ballaststoffe liefern, kaum Kalorien

enthalten, den Magen füllen und damit wichtig für die Sättigung sind. Zudem stecken sie voll entzündungshemmender, zellschützender Substanzen (s. [>](#)).

- **Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte, aber auch Hülsenfrüchte, Sojaprodukte und Nüsse** sind Eiweißlieferanten. Die Bausteine der Proteine (Aminosäuren) braucht der Körper für Aufbau und Erhalt von Muskulatur. Außerdem sind Proteine ideale Sattmacher, bremsen den Süßhunger und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Grundsätzlich gilt: zwei Drittel Eiweiß aus Pflanzen, ein Drittel vom Tier.
- **Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Nudeln und Reis** (beides am besten in der Vollkornvariante) kommen in Maßen auf den Teller. Sie liefern Ihnen Ballaststoffe für eine anhaltende Sättigung und die reibungslose Verdauungsfunktion.
- **Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen** sind ebenfalls Bestandteil jeder Mahlzeit. Die guten Fette helfen beim Abnehmen, schützen die Gefäße und verbessern die Stimmung. Zudem sind sie für den Transport fettlöslicher Vitamine nötig.





VEGGIE-BOWL MIT MISO

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung

120 g Quinoa | 100 g Blattsalat (z. B. Eisbergsalat oder Lollo bianco)

2 Möhren

1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)

4 TL geröstetes Sesamöl

Salz | Pfeffer

200 g Aubergine | 100 g Champignons

1 TL Misopaste

1. Die Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen und mit 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen den Blattsalat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen, gut abtropfen lassen und in einer Pfanne in 1 TL Öl ca. 5 Min. anrösten, salzen und pfeffern. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Währenddessen die Aubergine putzen, waschen und sehr klein würfeln. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Die Aubergine in der Pfanne in 1 TL Öl, Salz und Pfeffer ca. 5 Min. braten. Die Pilze hinzufügen und ebenfalls kurz mitbraten, vom Herd nehmen.
5. Für das Dressing das übrige Öl mit Miso und 1 EL Wasser verrühren. Alle Zutaten auf Schalen (Bowls) verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

Nährwert pro Portion: ca. 485 kcal, 18 g EW, 15 g F, 64 g KH



Selbst-Check

Finden Sie heraus, wie Ihr Teller sich zusammensetzt! Das kann Ihnen helfen, es in Zukunft anders zu machen. Kochen Sie dazu wie gewohnt eine Ihrer typischen Mahlzeiten und richten Sie die Komponenten getrennt voneinander an. Zeichnen Sie einen Teller mit der optimalen Zusammensetzung (s. [≥](#)) auf ein Blatt Papier und vergleichen Sie. Wo könnten Sie optimieren? Diese Bowl eignet sich besonders gut, um das Prinzip zu visualisieren.



2 VIER-STUNDEN-TIMER FÜR DIE ESSPAUSEN

→ **Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend lange Pausen zwischen den Mahlzeiten. Stellen Sie sich dazu nach jeder Mahlzeit erneut einen Timer auf 4 Stunden. Erst wenn dieser Timer klingelt, ist es wieder Zeit zu essen.**



BENEFIT

Esspausen beugen Übergewicht vor und halten Ihnen Zivilisationskrankheiten vom Leib. Sie reduzieren Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und bestimmte Krebsarten.



BACKGROUND

2 bis 3 tägliche Hauptmahlzeiten sind wesentlich gesünder als mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Der Grund: Nach jeder Nahrungsaufnahme steigt der Blutzuckerspiegel und die Bauchspeicheldrüse muss Insulin ausschütten, um ihn zu senken. Insulin ist als Dickmacherhormon bekannt, da es überschüssigen Zucker in die Fettzellen stopft und den Fettabbau blockiert.

Blutzuckerschwankungen sorgen zudem für die Entstehung von stillen Entzündungen, die zahlreiche Krankheiten

100 HABIT TRACKING

→ **Notieren Sie sich Ihre neuen Gewohnheiten auf einer Liste und haken Sie diese täglich als »erledigt« oder eben »nicht erledigt« ab.**



BENEFIT

Durch das Sichtbarmachen der Fortschritte steigt Ihr Wille weiterzumachen. Regelmäßig auf seine eigenen Erfolge zurückzublicken, ist ein hervorragender Motivator.

Vergessen Sie nicht: Selbst die kleinsten Schritte gehen in die richtige Richtung!



BACKGROUND

Diese Methode unterstützt Sie dabei, sich minimale Alltagsziele zu setzen und zu protokollieren, ob sie erreicht wurden. Zum Beispiel:

MONTAG:

- mindestens 4000 Schritte gegangen (s. [≥](#))
- beim Essen nicht ferngesehen (s. [≥](#))
- einen Löffel Leinöl verzehrt (s. [≥](#))
- vor dem Schlafengehen ins Tagebuch geschrieben (s. [≥](#))



Nehmen Sie sich eine neue Gewohnheit für heute und nicht für immer vor. Haben Sie mal etwas vergessen, ist das kein Grund, Ihr ganzes Vorhaben über Bord zu werfen. Fragen Sie sich lieber, was Sie daran gehindert hat. Lernen Sie durch die Reflexion aus Ihren Fehlern und versuchen Sie es am nächsten Tag erneut.





Erfolg in Serie

Kennen Sie den Begriff »Streak«? Das ist die englische Bezeichnung für Serie/Strähne. Sie wird Ihnen in Habit Tracking-Apps angezeigt. Bei einem Streak haben Sie für eine gewisse Zeit ununterbrochen Ihre To-dos erledigt. Den Streak möglichst lange zu halten, kann eine gute Zusatzmotivation sein.

AUTOREN

Dr. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe, Bestsellerautor sowie ärztlicher Direktor und Gründer des medicum Hamburg. Das medicum Hamburg betreut mit Ernährungsberatern, Psychotherapeuten, Diabetologen, Ernährungsmediziner, Internisten und Kardiologen alle Krankheitsbilder, die durch eine 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 er 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 Bundesverbands 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. Dr. Riedl ist Chefredakteur der Zeitschrift ISS DICH GESUND. 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. Warum wir etwas gegen die Katastrophe auf unseren Tellern tun müssen«.

Folgen Sie Dr. Riedl auf Facebook und Instagram:

www.facebook.com/edocriedl/

www.instagram.com/drmatthiasriedl/