

**Schwester Teresa Zukic &
Prof. Dr. Dr. Jalid Sehoul**
Unsere Energieküche

144 Seiten

Hardcover, 19 x 24,5 cm

EUR 29,00

ISBN 978-3-7088-0837-6

Kneipp Verlag

ET 05. Oktober 2023 **(Sperrfrist)**

Essen gegen Erschöpfung: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlappeit einfachwegkochen?

Wie das geht, zeigen **Schwester Teresa**, nach einer schweren Krebserkrankung selbst jahrelang von Fatigue betroffen, und ihr Arzt, **Prof. Dr. med. Jalid Sehoul** von der Berliner Charité:

In ihrem neuen Buch "**Unsere Energieküche**" stellen sie 45 leicht zuzubereitende Rezepte vor, die uns stärken und Energie spenden. Denn Essen ist eine ideale Therapie, um Erschöpfung - eine komplexe und tabuisierte Erkrankung - zu behandeln. Die bunten Rezepte sorgen nicht nur für Appetit, sondern machen auch Mut, Neues auszuprobieren!

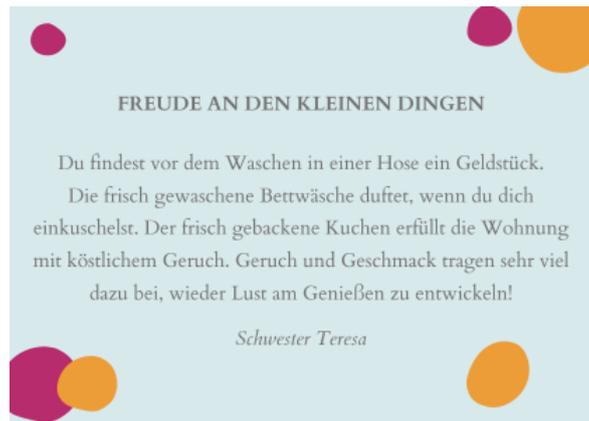
REZEPTE FÜR MEHR ENERGIE

In diesem Buch hilft uns das ungleiche Paar – die berühmteste Ordensschwester Deutschlands **Teresa Zukic** und der renommierte Krebspezialist **Dr. Jalid Sehoul** – mit vereintem Wissen, Körper und Seele aus der Erschöpfung zu befreien. Heilende Worte, medizinische Tipps und 45 stärkende Gerichte mit orientalischen und osteuropäischen Einflüssen sind die ideale Therapie. Denn Essen hat mehr Kraft als tausend Worte!

- > Mit Genuss und Lebensfreude raus aus der chronischen Müdigkeit
- > Die Ordensschwester und der renommierte Arzt kochen die Erschöpfung weg

>> Hier geht's zum Buch

BLICK INS BUCH



Aus: Zukic/Sehouli "**Unsere Energieküche**", Kneipp Verlag 2023

REZEPTE AUS DEM BUCH



Marokkanische Fischspieße mit Koriander und Kreuzkümmel



Safran-Couscous mit karamellisierten Zwiebeln und Granatapfelkernen

GRANATAPFEL

Die köstliche Frucht senkt den Blutdruck, ist gut für das Gehirn, für die Leber und den Darm. Sie stärkt die Immunabwehr, lindert Entzündungen – kurzum: Granatapfelkerne kann man nicht oft genug über einen Salat streuen, pur naschen oder im Obstsalat verwenden.

AMARANT

Die kleinen nussigen Körner stecken voller Energie, denn Amarant beinhaltet eine Fülle an leicht verwertbaren Nähr- und Vitalstoffen wie Eiweiß und essenzielle Aminosäuren, zum Beispiel Lysin, die vom Körper nicht selbst produziert werden können. Außerdem enthält es Magnesium, Kalium, Natrium, Eisen und Phosphor. So kann Amarant bei Entzündungen, beim Abnehmen und beim Kampf gegen einen zu hohen Cholesterinspiegel helfen.

Fotos: Nina Zorčič

DIE AUTORIN IM GESPRÄCH



ÜBER DIE AUTORINNEN

Schwester Teresa Zukic, diplomierte Religionspädagogin und Autorin, tritt als Rednerin über 200-mal im Jahr auf Bühnen, im Fernsehen und Radio auf. Als Multitalent und Instagramstar (@schwesterteresa) fördert sie Lebensfreude und berührt die Menschen. Schwester Teresa ist passionierte Hobbyköchin und teilt ihre lebensbejahenden Gerichte und ihre inspirierenden Geschichten nun mit uns.



Foto: Christian_Lietzmann



Prof. Dr. med. Jalid Sehoul, Direktor der Klinik für Gynäkologie der Berliner Charité, Autor und Podcast-Host, ist ein international renommierter Krebspezialist. Als Weltbürger, Arzt und Wissenschaftler weiß er, wie essenziell Essen und ganz besonders kraftpendende Gewürze für unsere Gesundheit sind.

Foto: Christian_Lietzmann