

# Christiane Schäfer

Dipl.oec.troph. (Univ.)  
Ernährungsberaterin VDOE

Ihre Ansprechpartnerin für Ernährungsfragen und bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

## DIESE BÜCHER HABEN WIR FÜR SIE GESCHRIEBEN:



*Strehle Sandra, Schäfer Christiane:*

**Rezepte für den gesunden Darm**, ISBN: 9783833852022 192 Seiten, €19,99

Klappenbroschüre Aktuelles Wissen leicht verständlich aufbereitet und Rezepte für einen rundum gesunden Darm. Aus der Praxis, für die Praxis verfasst, zeigt dies Buch leicht und verständlich mit anschaulichen Infografiken, was unser Darm braucht, um in Balance zu bleiben. Bauchscheinrezepte pflegen die Darmflora und bringen den Darm wieder in ein Gleichgewicht. Ob Frühstück, Snacks, Hauptgerichte oder Dessert - alle Rezepte für den gesunden Darm schmecken so gut, dass sie jeden Tag aufs Neue Lust darauf machen, unserem wichtigsten Immunorgan etwas Gutes zu tun. Damit es gar nicht erst in Stress gerät!

*Schäfer Christiane, Strehle, Sandra*

**Gesund essen: Glutenfrei Kochen und Backen**



192 Seiten, ISBN 978-3-8338-4674-8, Gräfe & Unzer Verlag September 2015 € 19,90  
Wenn die Welt voll Weizen ist, wie vermeide ich das Gluten? Nach der Diagnose Zöliakie oder Gluten-Unverträglichkeit begleitet diese Frage jeden Lebensmitteleinkauf. Wer jedoch die Zutatenlisten richtig entschlüsseln kann, erkennt glutenhaltige Lebensmittel auf den ersten Blick und greift sicher zu denen ohne. Profitieren Sie von der jahrzehntelangen Erfahrung der Autorinnen: Backen Sie erfolgreich Brot und Kuchen mit Hirse- oder Teffmehl und genießen Sie die glutenfreien Varianten. Und der Aha-Effekt für Sie und alle, die mit am Tisch sitzen: Glutenfrei ist einfach nur extrem lecker!.

Das derzeit einzige Buch mit Anweisungen zur Glutenbelastung bei unklarer Diagnose

*Schäfer Christiane; Ubrich, Frauke:*



**Rezepte für den gesunden Darm**, 128 Seiten, ISBN-10: 3833828986 /eBook ASIN:

B00BS2IHBIGU GU Februar 2013; 14,90 €

Das Bauchscheinrezeptbuch: Verdauung durch Ernährung wirkungsvoll unterstützen. Auf was Sie im Konsumschlaraffenland Deutschland bei der Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln achten können, damit es Ihrem Bauch dauerhaft gut geht! Großer Verdauungsteil mit vielen Hinweisen bei unterschiedlichen Symptomen. Über 90 Rezepte für den ganzen Tag, einschl. Ideen für Büromahlzeiten.

*Schäfer Christiane, Kamp Anne:*



**Köstlich essen Fruktose, Laktose & Sorbit vermeiden.**

**DER KLASSIKER** 2015: Vollkommen überarbeitete Neuauflage: Unbeschwert genießen trotz mehrer Intoleranzen. 19,95 €, TRIAS 2015, ISBN: 978-3-8304-8067

Statt Verzicht auf Köstlichkeiten Genuß von Lieblingspeise ohne Bauchbeschwerden! Das Kochbuch für Patienten mit einer Laktose-, Fruktose- und Sorbitunverträglichkeit. Ausführlicher Sorbitteil! Nach wie vor das einzige Kochbuch für mehrere Unverträglichkeiten! Das mühsame Abwandeln von Rezepten, Umdenken oder umständlich im Zweit-/ Drittbuch-Blättern ist nicht mehr nötig. Gleich mit dabei: Einkaufstipps und nützliche Basisrezepte

Allergologische Schwerpunktpraxis • Colonnaden 72 • 20354 Hamburg



☎ 040 - 8664888-0 • 📠 040 - 8664888 - 24

🌐 [www.christianeschaefer.de](http://www.christianeschaefer.de) • 📧 [info@christianeschaefer.de](mailto:info@christianeschaefer.de)



**Kamp Anne; Schäfer Christiane:****Gesund essen fructosearm genießen.**

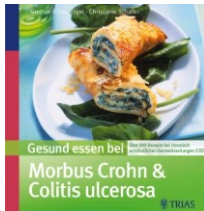
100 Rezepte bringen den Bauch zur Ruhe, GU Verlag 6.Auflage  
ISBN-10: 3833828986 eBook ASIN: B00BS2IHBIGU

Damit bei einer Fructoseunverträglichkeit der Genuß auf Süßes und Obst nicht auf der Strecke bleibt, finden Sie in diesem Ratgeber 100 attraktive Rezept und einen 3- Stufen-Plan für dauerhaftes Wohlbefinden. Praktische Tricks für das Essen im Restaurant oder in der Kantine runden die Informationen ab.

**Schäfer, Christiane, Strehle Sandra:**

Backen mit Stevia GU Verlag, ISBN 978-3-8338-3428-8, 7,99 €

Der Küchenratgeber, für alle die Zucker sparen und trotzdem genießen möchten.  
Das kleine Stevia Backbuch der Extraklasse

**Biller-Nagel Gudrun, Schäfer Christiane:****Köstlich essen bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.**

Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn  
TRIAS Februar 2012, € 19,95 eBook ASIN: B007CHQ8YQ

Ein hilfreicher Theorie- und die verschiedensten Varianten möglicher Beeinflussung der Schub- und entzündungsfreien Phasen durch die tägliche Ernährung. Einfache und schmackhafte bekömmliche Rezepte für die Krankheitszeiten und nährstoffreiche und stärkende Aufbaukost für den normalen Alltag.

**Soeffker Sigrid; Schäfer Christiane:****Gesund essen für Kinder: Glutenfrei kochen und backen.**

Einfach und lecker glutenfrei kochen und backen – für Kinder und die ganze Familie  
GU Dezember 2011, eBook € 11,99 (D)

Aktuelle und kompakte Informationen im Theorie- und im Rezeptteil, um eine nährstoffgerechte gesunde Ernährung im Küchenalltag zu leicht und schmackhaft bewerkstelligen.  
Dazu abwechslungsreiche Rezepte, die Lieblingsgerichte in glutenfreier Zubereitung vorstellen.

**Schäfer Christiane; Stemmer Ellen:****Gesund essen: Glutenfrei backen .**

online Küchengötter: 100 neue leichte Genuss-Rezepte // GU Februar 2010,  
Ein Leben ohne Gluten bedeutet Umdenken. Dieser Ratgeber informiert über die anfangs fremden Teigzutaten und welche Besonderheiten glutenfreie Teige beim Backen an den Tag legen. In diesem Buch haben zwei Zöliakieprofis praxiserprobte Tipps und Köstlichkeiten, Varianten und viele Informationen zum Thema glutenfreie Ernährung zusammengestellt.

**Schäfer Christiane; Kamp Anne:**

**Köstlich essen bei Kreuzallergien.** Die Allergiespirale zum Stoppen bringen. TRIAS  
Februar 2008, , eBook ASIN: B007IVWQXS €15,99,

Das Kochbuch für Patienten mit einer pollenassoziierten Kreuzallergie (Birke, Beifuß, Gräser, Latex). Übersichtlicher Rezeptaufbau vergleichbar einem Baukastensystem macht es ganz einfach, die problematischen Lebensmittel auszutauschen. Küchentechnische Zauberkiste um allergenarme Rezepte und trotzdem Genuß zu ermöglichen.





**Reese Imke; Constien Anja; Schäfer Christiane:**

**Richtig einkaufen bei Lebensmittelallergien.** Mehr Sicherheit beim Einkauf, im Restaurant und im Ausland. 120 S. TRIAS in MVS Medizinverlage Stuttgart, eBook ASIN: B004W1JJN2, 2007 € 9,99 In diesem Einkaufsführer in Pocketformat erhalten Sie Hinweise für „Ihr“ Allergen und erhalten wertvolle Ratschläge für den täglichen Einkauf. Von besonderem Nutzen ist die Übersetzung der Hauptallergene in 8 Sprachen, sodass auch die sichere Urlaubsplanung in fremden Ländern gelingt.



**Schäfer Christiane; Schäfer Birgit:**

**Gesund essen für Kinder ohne Milch, Ei, Soja und Weizen**

128 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos; Format: 17,0 x 23,5 cm, Klappenbroschur  
ISBN: 978-3-8338-2313-8 GU Dez 2011. ; 14,90 € Alles Wissenwerte und mehr als 90 kindgerechte Rezepte für eine Ernährung ohne Milch, Ei, Weizen und Soja. Ausführliche Informationen zu Milchersatznahrungen und deren Stolpersteine bei der Verwendung! Besonderes Augenmerk wird auf die Nährstoffbilanzierung gelegt, die bei der Meidung von

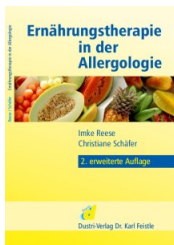
Grundnahrungsmittel immer kritisch zu hinterfragen ist.



**Reese Imke; Schäfer Christiane:**

**Allergien vorbeugen** Allergieprävention heute: Toleranzentwicklung fördern statt Allergene vermeiden. Systemed Verlag, 14,95 EUR (D) ISBN 978-3-927372-50-4 Allergien sind das Brennpunktthema in allen Medien. Zehntausende Eltern sind betroffen. In diesem absolut erste Ratgeber seiner Art finden Sie Rat, Anregung und wissenschaftliche Hintergründe. Kontrovers und mutmachend zugleich. Pflichtlektüre! Das Autorenteam Reese/ Schäfer steht in allergologischen Fachkreisen für Qualität auf hohem wissenschaftlichen Niveau.

**Reese Imke, Schäfer Christiane (Hrsg)**



**Allergologische Ernährungstherapie**

Dustri Verlag 2013, 2. Auflage, ISBN 978-3-87185-410-1, € 19,50

Allergologische Ernährungstherapie als unverzichtbares Komplementärinstrument! Mit diesem Grundlagenbuch wird die Lücke in der Ausbildung von Multiplikatoren geschlossen. Unterschiedliche Indikationen und deren diagnostische und therapeutische Vorgehensweisen werden für Ärzte, allergologische Ernährungsfachkräfte und andere fachkundige Therapeuten anhand von wissenschaftlichen Daten präsentiert.

**Reesel, Schäfer C, Werfel T, Worm M (Hrsg):**



**Diätetik in der Allergologie. 4. Aufl.**

ISBN 978-3-87185-397-5, € 39,50

Diätvorschläge, Positionspapiere und Leitlinien zu Nahrungsmittelallergien und anderen Unverträglichkeiten. Dustri Verlag Juni 2013, 4. Auflage.

„DAS“ Buch für allergologisch tätige Therapeuten! Unverzichtbar und aktuell werden hier Daten, Lebensmittelpfehlungen für die Grundlagenarbeit in der Allergologie präsentiert.

**Schäfer Christiane, Constien Anja, Reese Imke:**



**Praxisbuch Lebensmittelallergien.** SÜDWEST Verlag 2007. 164 S. eBook ASIN:

B004OVEY9Y, € 13,99 Voraussetzung für die erfolgreiche Therapie einer Lebensmittelunverträglichkeit ist die differenzierte Diagnose und umfassende Information der Betroffenen. In diesem Buch werden verschiedene Diagnosemöglichkeiten und ihre Relevanz bewertet. Die häufigsten Lebensmittelallergene und ihre Merkmale werden beschrieben. Ebenso werden Unverträglichkeiten auf Lactose, Fructose, auf Gluten und Pseudoallergene erläutert.

