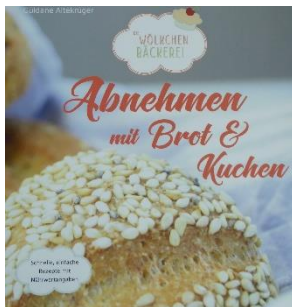


Auf meiner Reise hin zu körperlicher Gesundheit ist mir Anthony William begegnet, der mir die Zusammenhänge zwischen meinen vielfältigen und nicht zuzuordnenden Symptomen und dem Epstein-Barr-Virus klar machte. Und der mir aufzeigte, dass ich meine Symptome durch eine gezielte Ernährung grundlegend verbessern kann.

Da ich aber eine ausgesprochenen Naschkatze bin und Brot liebe, waren die Backbücher von Güldane Altekrüger der Puzzlestein, den ich noch brauchte, um endlich ganzheitlich umzusteigen.

Jetzt macht mir gesundes Backen und Kochen endlich Freude und erleichtern mir das Durchhalten

## Güldane Altekrüger



### „Abnehmen mit Brot und Kuchen“

Güldane Altekrüger – Die Wölkchenbäckerei, 2018

Die Foodbloggerin „Die Wölkchenbäckerei“ bietet eine Rezeptsammlung für alle, die bei ihrer Ernährungsumstellung auf Brot und andere Leckereien nicht verzichten möchten.

Einfache, schnelle Rezepte – ideal für Backanfängerinnen, Berufstätige, Familien und Hobbybäckerinnen. Ein Mix aus vollwertigen, kalorienarmen, ballaststoff- und proteinreichen Zutaten. Gesund, leicht, lecker!

## Güldane Altekrüger



### „Abnehmen mit Brot und Kuchen – Teil 3“

Güldane Altekrüger – Die Wölkchenbäckerei, 2020

64 authentische und leicht nachzubackende Rezepte für fluffige Brote, knusprige Brötchen, saftige Kuchen und cremige Torten, die den Genuss nicht zur schweren Sünde werden lassen. Besonderes Augenmerk wird im dritten Teil von „Abnehmen mit Brot und Kuchen“ der herzhaften Küche zuteil: Verschiedene Pasta-Gerichte und schmackhafte Ausflüge in die türkische Backstube.

## Güldane Altekrüger



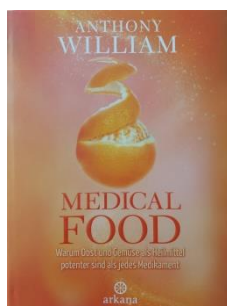
### „Wölkchenleichtes Grill- und Partybuffet“

Güldane Altekrüger – Die Wölkchenbäckerei, 2021

Damit Hunger und Spaß bei der nächsten Party oder dem Grillabend nicht auf der Strecke bleiben, hat sich Dana an eine der größten Kalorienfallen herangewagt: das Grill- und Partybuffet.

Wie wäre es mit herzhaften Nudelsalaten, leckeren Burgern, würzigen Dips, knusprigen Broten, süßen Desserts und leckeren Kuchen?

## Anthony William

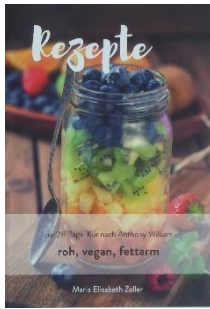


### „Medical Food“

Arkana, München, 3. Auflage der deutschspr. Ausgabe, 2017

Die wirkungsvollsten Medikamente kommen nicht aus der Apotheke – sie kommen aus der Natur. William beschreibt präzise und ausführlich, welche heilsamen Qualitäten jedes einzelne Nahrungsmittel uns schenkt und bei welchen Beschwerden und Krankheiten es wirksam ist. Demgegenüber entlarvt er die „Gnadenlosen Vier“, die uns schaden und dafür sorgen, dass wir krank werden.

## Maria Elisabeth Zeller



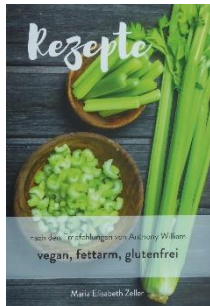
### „Rezepte zur 28-Tage-Kur nach Anthony William“

Aurum Luna Verlag, Mai 2020

Mit ihren Rezepten (entsprechend den Empfehlungen von Anthony William) möchte Maria Zeller Menschen inspirieren, den Rohkostanteil in der täglichen Ernährung zu erhöhen und dadurch in den Genuss der reinen, natürlichen Kraft von Obst und Gemüse zu kommen.

Die Rezepte sind roh-vegan, gluten- und fettfrei sowie ohne Zugabe von Salz. Neben der 28-Tage-Kur eignen sie sich für jeden Entlastungsvormittag und die Zeit nach der 369-Leber-Kur.

## Maria Elisabeth Zeller



### „Rezepte zur 28-Tage-Kur nach Anthony William“

Aurum Luna Verlag, Mai 2020

Wir haben uns so weit von der Natur entfernt, dass wir heute Studien über Obst und Gemüse brauchen, die uns deren wertvolle Inhaltsstoffe nachweisen. Anthony William zeigte der Autorin durch seine Bücher den Weg zurück zur Natur und somit in eine natürliche Leichtigkeit. Neben ihrem Wohlfühlgewicht hat sie ihre emotionale Balance und geistige Klarheit gefunden

## Maria Elisabeth Zeller



### „Backen (vegan, glutenfrei, zuckerfrei) inspiriert von Anthony William“

Aurum Luna Verlag, November 2020

Es gibt sehr viele gute Rezeptbücher und Backbücher, allerdings ist die Kombination von vegan, glutenfrei, ohne Zucker und ohne Hefe selten zu finden. Die Rezepte in diesem Buch entsprechen den Empfehlungen von Anthony William, sind vegan, glutenfrei, ohne Hefe, zuckerfrei und ohne No-Foods