

Ruth Rösch

Veröffentlichungen Ernährung, Erkrankungen und Prävention (Auswahl, Stand: 06.03.2026)

„Apfelkur“ mit Vorsicht genießen. Update Apfelallergieprojekt BUND Lemgo. KnackPunkt Heft 5, Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf 2025

Darmgesundheit. Das Neueste aus der Medizin 2025/2026. Reader's Digest Deutschland, Schweiz, Österreich. Verlag Das Beste GmbH Stuttgart, Zürich, Wien 2025 (aktualisierter Buchbeitrag).

Essstörungen außer Kontrolle. KnackPunkt Heft 4, Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf 2024
Künstliche Intelligenz als Helfer in der GV. Catering Management Jahrbuch 2024

Ernährung bei systemischer Sklerose – Ein Ratgeber für Patient:innen mit SSc. Aktiv leben mit Sklerodermie (Christof Meinhold, Ruth Rösch, PD Dr. med. habil. Dr. Philipp Sewerin). Broschüre von Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co KG, Ingelheim, 2. überarb. Auflage 2024

Ernährung bei rheumatoider Arthritis. Ein Ratgeber für Patient:innen mit RA (Christof Meinhold, Ruth Rösch, PD Dr. med. habil. Dr. Philipp Sewerin). Broschüre von Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co KG, Ingelheim, 2. überarb. Auflage 2024

Die Entdeckung der gesunden Dicken. Das Neueste aus der Medizin 2024/2025. Reader's Digest Deutschland, Schweiz, Österreich. Verlag Das Beste GmbH Stuttgart, Zürich, Wien 2024 (aktualisierter Buchbeitrag).

Ich bin gut so, wie ich bin! Essstörungen vorbeugen. Zeitschrift für Tagesmütter und -väter (ZeT) Heft 2, Klett Kita, Stuttgart 2023

Mikrobiom und Ernährung. Eine Beziehung mit Potenzial. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), Online-Artikel 09.11.2022

„Superfoods“ – Ganz einfach! Ernährung im Fokus Heft 03 2022, BZfE/BLE, Bonn 2022

COVID-19 – Herausforderungen im Bereich Ernährung. Prävention und Beratung in der Pandemie. KnackPunkt Heft 1, Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf 2022

Wenig Kontakte, viel Alkohol? Alkoholkonsum in der Pandemie. KnackPunkt Heft 6, Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf 2021

TOFI – schlank und trotzdem krank? Verstecktes Bauchfett birgt Risiken. KnackPunkt Heft 2, Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf 2021

Einfach ein gutes Immunsystem! Ernährung im Fokus Heft 04 2021, BZfE/BLE, Bonn 2021

Arthrose und Ernährung. Ernährung im Fokus Sonderheft, BZfE/BLE, Bonn 2021

Ernährung bei systemischer Sklerose – Ein Ratgeber für Menschen mit SSc. Aktiv leben mit Sklerodermie (Christof Meinhold, Ruth Rösch, PD Dr. med. Philipp Sewerin). Broschüre von Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co KG, Ingelheim 1. Auflage 2021

Ernährung bei Gestationsdiabetes.
Hebammen-Kolloquium (Fachbroschüre)
Töpfer GmbH, Dietmannsried/Allgäu 2021

Wirken sich Süßstoffe auf die Mikrobiota aus? Datenlage nicht einheitlich.
KnackPunkt Heft 6, Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf 2019

Gesund leben: Alkohol nur maßvoll. IKK gesund plus. PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH, 2019 (Broschüre)

Lebensmittelallergien: Bitte ernst nehmen.
rhw management 09/2019. Verlag Neuer Merkur GmbH, Planegg 2019

Rote Karte dem Heißhunger. Das Neueste aus der Medizin 2019/2020. Reader's Digest Deutschland, Schweiz, Österreich. Verlag Das Beste GmbH Stuttgart, Zürich, Wien 2019 (Buchbeitrag).

WHO: Globaler Aktionsplan für mehr körperliche Aktivität. Visionen für eine aktive und gesunde Welt. Ernährung im Fokus Heft 11-12 2018, BZfE/BLE, Bonn 2018

Kopfarbeit schenkt Lebensjahre. Tipps für die Praxis. Ernährung im Fokus Heft 07-08 2018, BZfE/BLE, Bonn 2018

Wundermittel Antioxidanzien? Ernährung im Fokus Heft 07-08 2018, BZfE/BLE, Bonn 2018

Superimmun. So maximieren Sie Ihre Abwehrkräfte. Buchrezension. Ernährung im Fokus Heft 07-08 2018, BZfE/BLE, Bonn 2018

Natürlich jung mit Antioxidanzien und bioaktiven Pflanzenstoffen. Buchrezension. Ernährung im Fokus Heft 07-08 2018, BZfE/BLE, Bonn 2018

Fingerfood – nicht nur für junge Leute. Tipps für die Praxis (Thema Demenz). Ernährung im Fokus Heft 05-06 2018, BZfE/BLE, Bonn 2018

Gegen Schmerz und Entzündungen essen. Arthrose. Das Neueste aus der Medizin 2018/2019. Reader's Digest Deutschland, Schweiz, Österreich. Verlag Das Beste GmbH Stuttgart, Zürich, Wien 2018.

Arthrose und Ernährung. Wunschthema. Ernährung im Fokus Heft 01-02 2018, BZfE/BLE, Bonn 2018

Goldgelbes und Buntess gegen Arthrose-Blues und Schmerzen. Tipps für die Praxis. Ernährung im Fokus Heft 01-02 2018, BZfE/BLE, Bonn 2018

Schmerzfrei ins Frühjahr. Besseres Essen für die Gelenke. Arthrose-Special. Liboriusblatt Nr. 13, 25. März 2018. Verlag Liboriusblatt GmbH & Co. KG, Hamm 2018

Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen in der EU. KnackPunkt Heft 5, Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf 2017

Kommunale Gesundheitsförderung und-moderation. IN FORM-Experten-Workshop in Köln. Ernährung im Fokus Heft 07-08 2017, BZfE/BLE, Bonn 2017

Die Entdeckung der gesunden Dicken. Das Neueste aus der Medizin 2016/2017. Reader's Digest Deutschland, Schweiz, Österreich. Verlag Das Beste GmbH Stuttgart, Zürich, Wien 2016 (Buchbeitrag).

Mit Vitamin D länger gesund bleiben. Das Neueste aus der Medizin 2015/2016. Reader's Digest Deutschland, Schweiz, Österreich. Verlag Das Beste GmbH Stuttgart, Zürich, Wien 2015 (Buchbeitrag).

Richtig essen bei Krebs. Liboriusblatt Nr. 9, 22. Februar 2015. Verlag Liboriusblatt GmbH & Co. KG, Hamm 2015

Übergewicht meiden, häufig bewegen. Liboriusblatt Nr. 8, 15. Februar 2015. Verlag Liboriusblatt GmbH & Co. KG, Hamm 2015

Ernährung gegen Krebs. Das Neueste aus der Medizin 2014/2015. Reader's Digest Deutschland, Schweiz, Österreich. Verlag Das Beste GmbH Stuttgart, Zürich, Wien 2014 (Buchbeitrag).

Beschwerdefrei durch Verzicht. Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Das Neueste aus der Medizin 2012/2013. Reader's Digest Deutschland, Schweiz, Österreich. Verlag Das Beste GmbH Stuttgart, Zürich, Wien 2012 (Buchbeitrag).

Fettbewusst essen. aid infodienst, Bonn 2012 (Broschüre)

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und aid infodienst, Bonn 2011 (DIN A4-Broschüre)

Mein Weg zum Wohlfühlgewicht. aid infodienst, Bonn 2011 (Broschüre, Dr. Maike Groeneveld und Ruth Rösch)

Herzgesund leben, cholesterinbewusst essen. aid infodienst, Bonn 2011 (Broschüre, Prof. Dr. Ursel Wahrburg und Ruth Rösch)

Gesund aufwachsen: Kinder in Bewegung. Warum Bewegungserziehung so wichtig ist. IKK gesund plus. PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH, Hemmingen 2009 (Broschüre)

Gesund aufwachsen: Kinderernährung. Warum Ernährungserziehung so wichtig ist. IKK gesund plus. PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH, Hemmingen 2009 (Broschüre)

Bewusst ernähren: Cholesterin senken. Dem Risikofaktor aktiv begegnen. IKK gesund plus. PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH, Hemmingen 2008 (Broschüre)

Schützen, vorbeugen, beraten. Die Jugendgesundheitsmesse „2be“. WR-Thema des Tages Kindergesundheit. Westfälische Rundschau, Rundschau für den Kreis Olpe 30.04.2008

Gesund im Betrieb – Tätigkeitsgerechte Ernährung. IKK gesund plus. PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH, Hemmingen 2008 (Broschüre)

Nahrungsergänzungsmittel: Nutzen oder Risiko? aid infodienst, Bonn 2005 (Broschüre)

Herzgesund leben, cholesterinbewusst essen. aid infodienst, Bonn 2004 (Broschüre, Dr. Christine Graf, Prof. Dr. Ursel Wahrburg, Ruth Rösch)

Vitamine und Mineralstoffe. aid infodienst, Bonn 2002 (Broschüre, Dr. Ingrid Brüggemann, Ruth Rösch)

Ernährung ist die beste Medizin: Diabetes Typ 2. Rowohlt Taschenbuch, Hamburg 2001 (Mitarbeit am Buch von Rosemarie Franke und Prof. Dr. med. Hans Hauner)

Ernährung: So kommen Sie fit durch den Arbeitstag. Ikk profil, IKK Bundesverband, Bergisch Gladbach 2001 (Broschüre)

Adipositas im Jugendalter – Vernetzung ambulanter und interdisziplinärer Beratungsstrukturen. Dr. Holger Hassel, Ruth Rösch. Tagungsband zum 8. Rehabilitationswissenschaftlichen Kolloquium. Verband Deutscher Rentenversicherungsträger, Frankfurt am Main, 1999

Die Bedeutung antioxidativer Vitamine für Früh- und Neugeborene. Verbraucherdienst Heft 1/1997. aid infodienst, Bonn 1997

Hyperhomocysteinämie – eine bedeutende Stoffwechselstörung. Verbraucherdienst Heft 12/1996. aid infodienst, Bonn 1996

Prävention in der interdisziplinären Diskussion. Verbraucherdienst Heft 09/1996. aid infodienst, Bonn 1996

Redaktionell betreute Medien, Projekte und Mitarbeit (Auswahl)

Cholesterinbewußt essen. Autorin: Dr. Ursel Wahrburg mit Ruth Rösch. aid infosienst, Bonn 1995 (Broschüre)

Wieviel Energie braucht der Mensch? Autorin: Dr. Ingrid Brüggemann. AID, Bonn 1995 (Broschüre)

Gesund essen - gesund leben.
Informationen für ältere Menschen.
Autorin: Doris Brodhagen. AID, Bonn 1995
(Broschüre)

Vitamine und Mineralstoffe. Autorin: Dr. Gerta van Oost. AID, Bonn 1995
(Broschüre)