



## Presseinformation

---

Bernhard Bühr, Eva-Maria Engl

### Ernährung für Hochsensible

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

Umfang: 144 Seiten, mit ca. 60 Fotos

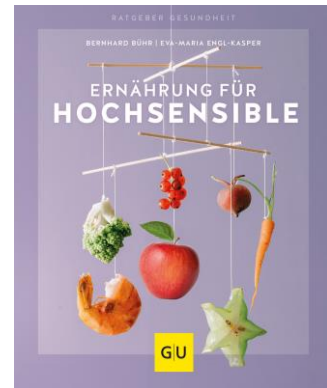
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6834-4

Erscheinungsdatum: März 2019

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### Der erste praktische Ratgeber mit Fokus auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse Hochsensibler

Hochsensibilität wurde bislang als psychische Besonderheit aufgefasst. Die körperliche Seite blieb weitgehend unbeachtet. Doch hochsensible Menschen sind nicht nur sehr offen für Reize, auch ihr Darm ist durchlässiger. Für viele Hochsensible ist Essen und Verdauen eine Dauerbaustelle: Reizdarm, unklare Bauchschmerzen, Durchfall etc. können regelmäßig auftreten. Auch Abneigungen gegen bestimmte Nahrungsmittel und Unverträglichkeiten sind verbreitet. In **Ernährung für Hochsensible** werden die aktuellen Forschungsergebnisse zur Hochsensibilität mit der Erfahrung der Autoren aus der Ernährungsberatung für hochsensible Menschen kombiniert. Im einleitenden Teil des Ratgebers wird allgemein auf Hochsensibilität, deren individuelle Ausprägungen und neuroendokrine Stressoren eingegangen. Für den hochsensiblen Darm bieten die Autoren eine kurze Gebrauchsanleitung mit praktischen Übungen und kleinen „Nothelfern“ aus der Naturapotheke. Wie der spezielle Bedarf Hochsensibler an sekundären Inhaltsstoffen über Beeren, Kräuter und Blüten gedeckt werden kann, wird ebenfalls gezeigt. Ein Ernährungstagebuch (Kopiervorlage im Buch) hilft, sich über die eigenen Bedürfnisse, Reaktionen und Beschwerden klar zu werden. Für den abschließenden Rezeptteil haben die Autoren Basisrezepte konzipiert, die an individuelle Bedürfnisse und Vorlieben angepasst werden können.

**Bernhard Bühr**, selbst hochsensibel, ist seit 25 Jahren Heilpraktiker, Psychologischer Berater und Diätkoch und hat sich auf die gesundheitliche Betreuung von Hochsensiblen und Hochbegabten spezialisiert. Er beschäftigt sich mit allen Aspekten der Ernährung vom Anbau über die Therapie bis zur Esspsychologie. Bei sich selbst heilte er ein Reizdarmsyndrom und entwickelte Methoden zur richtigen Ernährung, die heute seinen Klienten helfen.

**Eva-Maria Engl, M.A.**, ebenfalls hochsensibel, ist Klinische Linguistin und Logopädin. Als Sprachtherapeutin begleitet sie seit vielen Jahren Menschen nach einer Hirnschädigung auf ihrem Weg aus der Sprachlosigkeit. Als Lehrlogopädin hat sie viele angehende Therapeuten auf das Berufsleben vorbereitet. Nun fließt ihre reiche Erfahrung in das gemeinsame Wirken für hochsensible Menschen mit ein.