



Presseinformation

Dr. Suzann Kirschner-Brouns / Prof. Wolfgang Kruis / Ira König

Abnehmen mit dem Darm

Die sensationelle Mikrobiom-Diät

Reihe: GU Einzeltitel Gesunde Ernährung
Umfang: 192 Seiten, mit ca. 110 Farbfotos
Format: 17,0 x 23,5 cm, Klappenbroschur
Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr
ISBN: 978-3-8338-6701-9
Erscheinungstermin: Dezember 2018

 Auch als
eBook
erhältlich.



Das einzigartige Diätkonzept, das den Darm zum Abnehmen nutzt

Ob wir rund oder schlank sind, entscheidet sich ganz maßgeblich in unserem Darm. Die dort lebenden Mikroorganismen bilden das Mikrobiom und bestimmen, welche Lebensmittel verdaut werden und wie viele Kalorien wir aus der Nahrung aufnehmen. Erste Studien zeigen, dass es spezielle Mikroben gibt, die uns schlank und andere, die uns dick machen. Die entscheidende Frage ist: Wie lässt sich die ideale Bakterienzusammensetzung im Darm herstellen, um abzunehmen? Die Antwort lautet: Ballaststoffe in Obst, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten und Nüssen sowie Fermentiertes (z. B. Sauerkraut oder selbstgemachter Joghurt) sanieren den Darm und reichern die Darmflora mit schlankmachenden Bakterien an; Alkohol, einige Medikamente und viel Zucker dagegen schaden ihr. **Abnehmen mit dem Darm** beschreibt den aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand zum Mikrobiom, gibt vielfältige Ernährungshinweise und hilft durch über 90 Rezepte, die Darmflora auf schlank zu trimmen.

Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns ist Ärztin, Medizinjournalistin und Mediatorin. Seit 20 Jahren schreibt sie als Gesundheitsautorin für namhafte Verlage und Magazine. Vormalig war sie Chefredakteurin einer gynäkologischen Fachzeitschrift sowie Gründerin und langjährige Teilhaberin einer Filmproduktionsfirma im Gesundheitsbereich. Aktuell ist sie Chefredakteurin des Gesundheitsmagazins „wohl“ in DER SPIEGEL.

Prof. Dr. med. Wolfgang Kruis ist Internist mit Schwerpunkt Gastroenterologie und Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Pulmologie und allgemeine Innere Medizin des Evangelischen Krankenhauses Kalk in Köln. Er ist Vorstand und Beirat in vielen nationalen und internationalen medizinischen Fachgesellschaften mit Schwerpunkt Darm. Seit 1992 ist er Vorsitzender des Sprecherrates der Deutschen Colitis ulcerosa/Morbus Crohn Vereinigung. Er gilt als Pionier in der Erforschung des Mikrobioms und ist Autor mehrerer Bücher zum Thema Mikrobiom.

Ira König ist Umwelt- und Gesundheitspädagogin und seit über 17 Jahren als Redakteurin, freie Food-Journalistin und Autorin in Sachen Kochen und Genießen tätig. Natürliche, nachhaltige Rezepte ohne Zusatzstoffe liegen ihr dabei besonders am Herzen. Beim Gräfe und Unzer Verlag sind von ihr bereits „The Big Bowling“ und „Spargel: Stangenweise Frühlingsglück“ erschienen.