



Presseinformation

Dr. med. Martin Wilhelmi, Diana Studerus,
Prof. Dr. med. Peter Gibson

Nie wieder Blähbauch

Expertenwissen & Rezepte für ein gesundes Bauchgefühl

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 100 Fotos
Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur
Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 sFr
ISBN: 978-3-8338-6999-0
Erscheinungsdatum: Mai 2019

 Auch als
eBook
erhältlich.



**Völlegefühl und Blähungen ade –
dank umfassendem Expertenwissen, wirkungsvollen, praxiserprobten Maßnahmen und
einer Vielzahl an schmackhaften, alltagstauglichen Rezepten**

Der Bauch wölbt sich, es zwickt und zwackt und die Hose spannt – Völlegefühl und ein aufgeblähter Darm sind ein millionenfaches Problem. Doch das Schlimme daran ist nicht nur das Grummeln im Bauch, sondern vor allem das Tabu drum herum. Ob Reizdarm, Unverträglichkeiten oder Allergien – ganz gleich, welche Ursache verantwortlich ist für zu viel Luft im Bauch: Nie wieder Blähbauch von GU spricht die Symptome offen an. Ein erfahrenes Team aus einem Arzt und einer Ernährungsberaterin erklärt leicht verständlich auf der Grundlage neuester medizinischer Erkenntnisse mögliche Ursachen und stellt einfache, alltagstaugliche Maßnahmen und Rezepte vor: den Darm entlastende, leckere und leicht zu kochende Gerichte für jeden Tag und jede Gelegenheit, vom Frühstück über die Hauptmahlzeiten bis zu Snacks und Süßem. Die richtige Ernährung ist der Königsweg zu einem neuen, leichteren Lebensgefühl. Das bringt nicht nur die Freude am Essen und Genießen zurück. Sondern schenkt endlich auch wieder ein gutes Bauchgefühl!

Dr. med. Martin Wilhelmi arbeitet seit über 15 Jahren als Gastroenterologe und Internist. Neben seiner Tätigkeit an verschiedenen Schweizer Kliniken hat er eine Zeit lang mit Prof. Peter Gibson im Melbourne Royal Hospital gearbeitet und ist Autor zahlreicher Fachpublikationen. Derzeit praktiziert er als niedergelassener Gastroenterologe in Zürich und Bern und bietet zusammen mit Diana Studerus eine gemeinsame Sprechstunde für Magen-Darm-Patienten an.

Diana Studerus arbeitet seit 10 Jahren als Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt Gastroenterologie. Ihre Publikationen umfassen primär wissenschaftliche Artikel, zugleich ist sie als Kolumnistin tätig und schreibt für die Schweizer Tagespresse und Magazine. Selbst von Zöliakie und einer chronischen Darmerkrankung betroffen, weiß sie, wie herausfordernd die Umsetzung entsprechender Empfehlungen ist, und strebt daher einfache, effiziente Lösungen an.

Dr. med. Peter Gibson ist Professor für Gastroenterologie an der Monash University und Direktor der Gastroenterologie des Alfred Hospitals in Melbourne. Unter seiner Leitung wurde die low-FODMAP-Diät als Behandlung für Menschen mit Reizdarmbeschwerden entwickelt.