



Kurztext

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

Nie wieder Blähbauch

Expertenwissen & Rezepte für ein gutes Bauchgefühl

192 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6999-0



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: 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!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.