

## Kurztext

---

Bernhard Bühr / Eva-Maria Engl

### **Ernährung für Hochsensible**

144 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6834-4



Hochsensible Menschen haben mit Ernährung und Verdauung oft ihre liebe Not: Reizdarm, unklare Bauchschmerzen, Durchfall ... Auch Abneigungen gegen bestimmte Nahrungsmittel und Unverträglichkeiten sind verbreitet. Die Ernährung ist also für Hochsensible von sehr großer Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Im einleitenden Teil des Buches wird allgemein auf Hochsensibilität, individuelle Ausprägungen und Stressoren eingegangen. Die Mehrheit der Hochsensiblen profitiert grundsätzlich von einer gluten-kaseinfreien Kost. Da auf Alkohol, Kaffee und Tee verstärkt reagiert wird, ist ein maßvoller Umgang ratsam. Für den hochsensiblen Darm gibt es Übungen und kleine „Nothelfer“ aus der Naturapotheke. Mit Beeren, Kräutern und Blüten kann der spezielle Bedarf Hochsensibler an sekundären Inhaltsstoffen gut gedeckt werden. Zur Aufklärung diffuser Bauchbeschwerden hilft ein Ernährungstagebuch. Der Rezeptteil bietet Basisrezepte, die an individuelle Bedürfnisse und Vorlieben angepasst werden können.