

Kurztext

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

Abnehmen mit dem Darm **Die sensationelle Mikrobiom-Diät**

192 Seiten, mit ca. 110 Farbfotos

Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-6701-9



Ob wir rund oder schlank sind, entscheidet sich ganz maßgeblich in unserem Darm. Die dort lebenden Mikroorganismen (Bakterien, Pilze, Viren) bestimmen, welche Lebensmittel verdaut werden, wie viele Kalorien wir aus der Nahrung aufnehmen und in einen Rettungsring umwandeln. 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) reichern die Darmflora mit schlankmachenden Bakterien an; Alkohol, einige Medikamente und viel Zucker dagegen schaden ihr. Dieser Ratgeber beschreibt den aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand zum Mikrobiom, gibt vielfältigste Ernährungshinweise und hilft durch die zahlreichen Rezepte, die Darmflora auf schlank zu trimmen.