



Presseinformation

Bernhard Hobelsberger, Prof. Dr. Martin Storr, Ira König

Dr. Food für Magen, Darm und Verdauung Die besten Ernährungsstrategien für ein gutes Bauchgefühl

Umfang: 208 Seiten mit ca. 100 Fotos

Format: 17 x 23,5 cm

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7254-9

Erscheinungsdatum: Januar 2020



Mit gesunder Ernährung zu mehr Wohlbefinden in der Körpermitte – denn die Gesundheit sitzt im Darm!

Magen, Darm und Verdauung leisten jeden Tag Schwerstarbeit – von uns meist unbemerkt laufen dort komplexe Vorgänge ab. Dass dieses System einwandfrei funktioniert, dazu können wir mit einer gesunden Lebensweise eine Menge beitragen. Wer sich die richtigen Lebensmittel auf den Teller holt, der kann viele der häufigen Krankheiten und Störungen des Magen-Darm-Trakts selbst kurieren – und das oft besser als mit Tabletten. **Dr. Food für Magen, Darm & Verdauung** erklärt auf unterhaltsame Weise, wie das kleine Kraftwerk in unserer Körpermitte funktioniert, und zeigt das faszinierende Zusammenspiel von Organen, Verdauungssäften, Nervensignalen und Bakterien. Ob kleine oder größere Beschwerden – erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihre Verdauungsorgane bei Durchfall, Verstopfung und Co. wieder in Balance bringen. Und selbst bei chronischen Erkrankungen können mit der richtigen Ernährungsstrategie erstaunliche Erfolge erzielt werden. Heilung und Genuss schließen sich dabei nicht aus, ganz im Gegenteil! 33 abwechslungsreiche Rezepte machen Lust auf köstliche Gerichte, die für ein gutes Bauchgefühl sorgen.

- **Hilfe gegen ein Volksleiden:** Rund 30 % aller Erwachsenen leiden regelmäßig an Magen-Darm-Beschwerden.
- **Sofort anwendbar:** Lebensmittelempfehlungen und Ernährungstipps schaffen schnelle Abhilfe
- **Übersichtlich:** mit Infografiken alles im Blick
- **Alltagstauglich:** 30 leckere Rezepte für gesunden Genuss

In der Reihe auch erschienen: Dr. Food für Seele, Gehirn & Nerven

Bernhard Hobelsberger ist erfahrener Wissenschaftsjournalist und schreibt u. a. für das Magazin „Focus Gesundheit“ mit dem Themenschwerpunkt „Medizin“.

Prof. Dr. med. Martin Storr ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie. Der Schwerpunkt seiner Arbeit liegt auf der Behandlung von funktionellen und entzündlichen Magen- und Darmerkrankungen.

Ira König ist Umwelt- und Gesundheitspädagogin und seit über 17 Jahren als Redakteurin, freie Food-Journalistin und Autorin in Sachen Kochen & Genießen tätig.