

## Presseinformation

Dr. Nicole Schaezler / Martina Kittler

### **Schnelle Rezepte für einen gesunden Darm** Unkomplizierte Alltagsküche für ein gutes Bauchgefühl

Umfang: 192 Seiten mit ca. 110 Fotos  
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur  
Preis: 19,99 € (DE)/ 20,90 € (AT)/ 26,90 SFr  
ISBN: 978-3-8338-7740-7  
Erscheinungsdatum: 01.04 2021

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



**In maximal 30 Minuten zubereitet: die besten Rezepte für einen rundum gesunden Darm.**

Ob zu träge oder zu nervös, aufgebläht oder ständig gereizt – Darmbeschwerden können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Und das häufig ohne eine echte Diagnose. Die gute Nachricht: Viele Verdauungsprobleme lassen sich mit einfachen Maßnahmen selbst beheben. **Schnelle Rezepte für einen gesunden Darm** erklärt leicht verständlich, was unser Bauch braucht, um sich wohlfühlen, und wie man es schafft, seine Verdauung dauerhaft ins Gleichgewicht zu bringen. Mit praktischen Tipps für den Alltag und über 90 leichten, unkomplizierten und schnell gemachten Rezepten für jede Mahlzeit des Tages: Vanille-Rührei und Möhrenbrötchen, Kürbis-Pilaw oder Spargel-Tortilla, Putenpfanne oder Papaya-Eis – für Genuss und ein gutes Bauchgefühl.

**Dr. Nicole Schaezler** ist promovierte Philologin und seit Längerem als Medizinjournalistin tätig. Als Fachautorin hat sie zahlreiche Bücher zu medizinischen Themen verfasst. Sie ist Herausgeberin eines Gesundheitsmagazins in München.

**Martina Kittler** ist Oecotrophologin, Autorin zahlreicher Kochbücher und Kochdozentin in München. Sie versteht es, Genuss und gesunde Ernährung in alltagstaugliche und unkomplizierte Rezepte zu packen.