

## Was meinem Darm guttut 60 Rezepte für ein besseres Bauchgefühl

von Ulli Zika und Dr. med. Gerhard Wallner



Unser Darm ist die Kommandozentrale unseres Immunsystems und hat auch einen immensen Einfluss auf unsere seelische Ausgeglichenheit. Und dennoch behandeln wir ihn oft äußerst unfreundlich. Mit Stress und schlechten Ernährungsgewohnheiten schaden wir unserem Verdauungsapparat, häufig leiden wir dann unter Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Völlegefühl und Schmerzen.

Wie man diesen Problemen ganz natürlich zu Leibe rückt, zeigen Ernährungsexpertin Ulli Zika und Darmspezialist Dr. med. Gerhard Wallner: Ihr Buch liefert einfach aufbereitetes Wissen über die Darmgesundheit – und viele köstliche Rezepte, die schnell zubereitet sind und für mehr Wohlbefinden sorgen.

### Aus dem Inhalt

- Nahrung als Medizin
- Welche Lebensmittel dem Darm guttun
- Probiotika und Präbiotika
- Allgemeine Tipps rund ums Verdauen
- 60 alltagstaugliche Rezepte, die unseren Verdauungsapparat stärken, reinigen, wieder ins Gleichgewicht bringen u. v. m. – und dabei wunderbar schmecken

### Die Autoren:

**Ulli Zika** ist Ernährungsberaterin, kocht seit ihrem zehnten Lebensjahr und befasst sich seit vielen Jahren mit Naturheilkunde, fernöstlichen Gesundheitssystemen und ganzheitlichen Ernährungskonzepten. Die Bestsellerautorin hat bereits viele erfolgreiche Bücher über die gesunde Küche veröffentlicht. [www.gesundundgut.at](http://www.gesundundgut.at)

**Dr. med. Gerhard Wallner** ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit einer Spezialpraxis für Stuhldiagnostik und Darmsanierung in Wien. Die von ihm gegründete Internetplattform „Kompetenzzentrum-Bauch“ vermittelt fundiertes Wissen über die Vorgänge im Bauch und zeigt Wege zur Darmgesundheit. [www.darm-doktor.at](http://www.darm-doktor.at)

Kneipp Verlag  
Klappenbroschur | 16,5 x 23,5 cm | durchgehend farbig  
128 Seiten  
ISBN 978-3-7088-0719-5  
Preis € 17,90

**Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu unseren Autoren her!**

Bitte bei Rezension auch um Abdruck des Covers, das Sie online unter [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at) downloaden können.