



Anita Frauwallner
Der Darm
Unser Jungbrunnen

96 Seiten
Broschur, 16,5 x 23,5 cm
EUR 16,00
ISBN 978-3-7088-0830-7
Kneipp Verlag
ET 23. März 2023

Unser Darm wirkt präventiv dements Abbauprozessen im Gehirn entgegen, er hält unsere Haut frisch und elastisch, pflegt unsere Organe und schützt den gesamten Körper vor Entzündungsprozessen. Kurzum: Ein gesunder Darm hilft uns, fit, vital und jung zu bleiben!

Die Darmexpertin [Anita Frauwallner](#) forscht seit über 30 Jahren am Darm und seinen Bewohnern und hat in ihrem neuen Buch "**Der Darm - Unser Jungbrunnen**" die aktuellsten Erkenntnisse der Darmforschung zum Thema »Alter« zusammengestellt.

Jetzt erhältlich

*»Ich habe mein Leben einem Thema gewidmet:
den Bakterien in unserem Körper.«
(Anita Frauwallner)*

EIN GESUNDER DARM HÄLT JUNG

Der Darm ist DIE Geheimwaffe unseres Körpers. Er bietet Raum für eine spannende Wohngemeinschaft aus Billionen von Bakterien, die unsere wichtigsten Begleiter sind. Je vielfältiger und diverser die Bewohner sind, desto besser für unsere Gesundheit. Wenn wir den Darm pflegen und jung halten, hält er uns jung. Woran das liegt und wie wir unseren Darm zu einem Jungbrunnen machen, hat die langjährige Expertin auf dem Gebiet [Anita Frauwallner](#) in ihrem neuen Buch verständlich aufbereitet.

- > Große Bekanntheit der Autorin aus ARD, ZDF und Pro7
- > Gezielt die Darmbesiedelung optimieren und jung bleiben
- > Gesunder Darm: ganz einfach mit den besten Rezepten der Darmexpertin

Rückfragehinweis: **Paula Graf** | Presse | Styria Buchverlage
E-Mail: paula.graf@styriabooks.at | Tel.: +43 664 345 15 27

GESUNDE KÜCHE FÜR DEN DARM



Schnelle Grünkohlquiche ohne Boden

- 500 g zarte Grünkohlblätter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier (Gr. M)
- 250 g saure Sahne
- 50 ml Milch
- 150 g Gouda
- frisch geriebene Muskatnuss
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver

Für 1 Quiche (12 Stück): Den Grünkohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Die Grünkohlblätter und 6–8 EL Wasser zugeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren den Grünkohl zusammenfallen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Eier, saure Sahne und Milch verquirlen. Den Käse reiben und untermischen. Mit Muskatnuss, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Grünkohl mit der Eiermasse vermischen und in die Form füllen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen, bis die Eiermasse gestockt ist. Herausnehmen und in der Form kurz abkühlen lassen.

Aus: **"Der Darm - Unser Jungbrunnen"** von **Anita Frauwallner**, Kneipp Verlag 2023

Foto: (c) Manuela Rüter

ÜBER DIE AUTORIN

Anita Frauwallner

Anita Frauwallner leitet seit 30 Jahren das »Institut AllergoSan«, ein österreichisches Unternehmen, das in Kooperation mit zahlreichen europäischen Universitäten wissenschaftliche Forschungsarbeit im Bereich der probiotischen Medizin leistet. Sie ist Präsidentin der »Österreichischen Gesellschaft für probiotische Medizin« und Autorin zahlreicher Bücher zum Thema »Darm«.

Foto: (c) Institut Allergosan/Jungwirth



Rückfragehinweis: **Paula Graf** | Presse | Styria Buchverlage
E-Mail: paula.graf@styriabooks.at | Tel.: +43 664 345 15 27