

Katharina Ziegelbauer

Entspannter Bauch

Kompass der Verdauungsprobleme

Kneipp Verlag Wien
Broschur
Format: 16,8 × 24,0 cm
192 Seiten, 25 Euro
ISBN: 978-3-7088-0898-7
Erscheinungstermin: 03.09.2026

Entspannter Bauch – Kompass der Verdauungsprobleme macht Schluss mit Rätselraten und zeigt, wie sich Beschwerden von Reizdarm über Sodbrennen bis hin zu Völlegefühl und Blähungen mit alltagstauglichen Ernährungslösungen gezielt lindern lassen.

Die diplomierte TCM-Ernährungsberaterin Katharina Ziegelbauer verbindet langjährige Erfahrung mit fundiertem Wissen. Über 20 Verdauungsbeschwerden werden verständlich erklärt und mit konkreten Ernährungsempfehlungen, Selbstdiagnosehilfen sowie mehr als 40 einfachen Rezepten ergänzt.

- Ernährungslösungen für über 20 Beschwerden von Reizdarm bis Sodbrennen
- Selbstdiagnose: Körpersignale deuten und Ursachen erkennen
- Kochen gegen Bauchbeschwerden: Über 40 einfache Rezepte, die gezielt zur Linderung beitragen

ÜBER DIE AUTORIN

Katharina Ziegelbauer ist diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM und vermittelt seit fast 20 Jahren ihr Wissen in Büchern, Seminaren und Workshops. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie kraftvoll eine gezielte Ernährungsumstellung sein kann: Erst dadurch überwand sie ihre starke Neurodermitis, den Heißhunger auf Süßes und häufige Verdauungsbeschwerden.
Heute erreicht sie Tausende Menschen und zeigt mit einem ganzheitlichen, unkomplizierten Ansatz, wie gesunde Ernährung alltagstauglich gelingt und spürbar mehr Wohlbefinden bringt.

Rückfragehinweis: Andrea Burchhart | Presse | Styria Buchverlage
E-Mail: andrea.burchhart@styriabooks.at | Tel.: +43 664 805 128 020

BLICK INS BUCH

Die Verdauung aus Sicht der TCM
Die Selbstdiagnose: TCM-Syndrome bei Verdauungsbeschwerden
Bauchschmerzen
Blähungen
Candida (Darmpilz)
Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn
Divertikel und Darmpolypen
Durchfall
Fructoseunverträglichkeit
Gallensteine und Entzündung der Gallenblase
Gastritis, Reizmagen und Magengeschwür
Hämorrhoiden
Histaminintoleranz (HIT)
Lactoseintoleranz
Leaky-Gut-Syndrom – der durchlässige Darm
Menstruation und Verdauungsprobleme
Mundgeruch
Reizdarmsyndrom
Sodbrennen und Reflux
Verstopfung
Völlegefühl und leichte Magenschmerzen
Zöliakie und Glutensensitivität
Darmreinigungen und Darmflora
Geheimtipps aus der TCM

Merkmale einer gesunden Verdauung

Vielleicht leidest du schon lange unter Verdauungsbeschwerden und fragst dich, woran du eine „normale“ Verdauung eigentlich erkennen kannst oder wie sich diese von deiner unterscheidet.

Merkmale einer gesunden Verdauung sind:
• Häufigkeit: 1–2 Mal am Tag Stuhlgang
• Regelmäßigkeit: Stuhlgang jeden Tag ungefähr zur selben Zeit
• optimale Uhrzeit: morgens, da der Dickdarm von 5–7 Uhr seine energetische Hochzeit hat
• Konsistenz des Stuhls: geformt, kommt einfach und ohne Pressen heraus, hinterlässt nur wenige Spuren in der Toilette, es wird nur wenig Toilettenpapier benötigt
• subjektives Wohlfühlen: keine Schmerzen, angenehmes Gefühl im Bauch

Musst du dir jetzt Sorgen machen, wenn du ab und zu einen Tag keinen Stuhlgang hast oder wenn dein Stuhl ab und zu breiig und ungeformt ist? Nein, natürlich nicht! Ebenso wenig ist es ein Problem, wenn du ab und zu ein Völlegefühl spürst oder Blähungen hast. Wahrscheinlich hast du dann einfach zu viel oder unbekömmlich gegessen. Die Betonung liegt hier auf „ab und zu“. Ein Problem für unsere Gesundheit entsteht aus Sicht der TCM erst dann, wenn die Verdauung dauerhaft gestört ist und zu Beschwerden führt, wenn uns also oft übel ist oder wenn wir fast nur noch breiigen Stuhl haben. Ich möchte dich mit diesem Buch ermutigen, Anzeichen ungesunder Verdauung ernst zu nehmen und möglichst frühzeitig etwas dagegen zu unternehmen. Damit du dich wohler und leichter fühlst in deinem Körper und schwereren Erkrankungen vorbeugst.

Rückfragehinweis: Andrea Burchhart | Presse | Styria Buchverlage
E-Mail: andrea.burchhart@styriabooks.at | Tel.: +43 664 805 128 020