

---

# Der Tod Sitzt Im Darm Medizin Kontrovers Medizin

---

Right here, we have countless ebook **Der Tod Sitzt Im Darm Medizin Kontrovers Medizin** and collections to check out. We additionally have enough money variant types and as well as type of the books to browse. The pleasing book, fiction, history, novel, scientific research, as competently as various supplementary sorts of books are readily affable here.

As this Der Tod Sitzt Im Darm Medizin Kontrovers Medizin, it ends taking place inborn one of the favored ebook Der Tod Sitzt Im Darm Medizin Kontrovers Medizin collections that we have. This is why you remain in the best website to look the unbelievable books to have.

*Der Tod  
Sitzt Im  
Darm  
Medizin  
Kontrovers  
Medizin* 2023-06-29

---

**ESCOBAR  
MIKAYLA**

---

*Selbstheilung  
im Einklang*

*mit der Natur*  
Scorpio Verlag  
Kennen Sie  
Mr. X? Ich  
meine jenen  
Gesundheits-  
Grossmeister,  
der alle

Krankheiten  
(wirklich ALLE  
Krankheiten)  
überwinden,  
auskurieren  
und heilen  
kann? Jener  
Guru, der Sie

<p>zuverlässig vor Krankheiten schützt? Nein? Haben Sie gewusst, dass Sie diesen Mr. X in sich tragen? Dass jeder einzelne Mensch von Geburt an mit einem Mr. X ausgestattet ist und dass also niemand krank sein muss? Ich weiss, das tönt unglaublich, aber es ist trotzdem wahr. Tausende Patienten haben ihren Mr. X und seine machtvollen Heilkräfte kennengelernt</p>	<p>. Greifen Sie zu, hier ist er. <u>Hildegard of Bingen's Spiritual Remedies</u> BoD – Books on Demand Die moderne Lebensweise entfernt uns immer weiter von unserem natürlichen Biorhythmus. Viele Menschen arbeiten mit Dauererreichbarkeit unter Hochdruck. Sie leiden zunehmend unter Übergewicht, Schmerzen, Depressionen und Schlafmangel – dies ist der Grundstein für weitere ernste</p>	<p>Folgeerkrankungen! Die Nahrungsaufnahme erfolgt nebenbei, zu viel, zu süß, zu fett, zu oft! Der natürliche Ess- und Schlaf-/Wach-Rhythmus wird übergangen, das System leidet. Stoppen Sie dies, drücken Sie die Resettaste und "rebooten" Sie sich! Das Intervallfasten ist die perfekte Methode dafür und reicht Ihnen die Hand, um wieder in Ihren Rhythmus zu</p>
---	---	---

finden. Dieser Ratgeber, Rezepte inklusive, zeigt Ihnen verschiedene Wege, um Ihren Organismus zu unterstützen und Ihren Alltag ausgewogen und nachhaltig zu optimieren. Hashimoto natürlich behandeln BoD – Books on Demand Vols. for 1951-53 include "Authors" and "Subjects."  
**Der Tod sitzt im Darm**  
Scorpio Verlag  
Der Autor  
Andreas

Pichelmayer schreibt Bücher und E-Books rund um das Thema Gesundheit. In einem Selbstversuch hat er in einem 90-Tage-Projekt abgenommen und dabei die Anweisungen von Ärzten und anderen Therapeuten befolgt. In dieser Zeit konnte er 10 Kilos abnehmen und seine Gesundheit verbessern. In der Abnehm Blaupause zeigt er dem interessierten Leser den Weg, den er

gegangen ist. Es ist eine Schritt-für-Schritt Anleitung aus der Praxis für die Praxis.  
**The National Union Catalog, Pre-1956 Imprints**  
Elsevier  
Health Sciences  
Alles, was Sie für die Ausbildung und Prüfung brauchen, in einem Buch.  
Die neue Auflage von Naturheilpraxis heute ist topaktuell und komplett an die neuen Prüfungsleitlinien, die seit März 2018 gelten,

<p>angepasst. Damit sind Sie vom ersten Tag an auf der sicheren Seite. Die wichtigsten Neuerungen und Anpassungen an die neuen Prüfungsleitlinien: Kapitel 1 „Praxisführung und Patientenrecht“ mit allen prüfungsrelevanten Aspekten wie Patientenschutz und Sorgfaltspflicht, Qualitätssicherung, Qualitätsmanagement, Schadensersatz Kap. 2 Der Heilpraktiker im</p>	<p>Gesundheitswesen: komplexe juristische Zusammenhänge mit praxisnahen Beispielen und Kernaussagen in Übersichtskästen Kap. 4: Therapeutische Methoden in der Naturheilpraxis: die 45 wichtigsten naturheilkundlichen Therapieverfahren – darüber wird der angehende Heilpraktiker ggf. auch in der Prüfung befragt Kap. 5: Hygiene: Aktualisierung der Hygiene-Vorschriften</p>	<p>(Hygieneplan, Checklisten, Desinfektion etc.) Kap. 30: Notfall: Erste Hilfe und Notfalltherapie inkl. die Sonderstellung des Heilpraktikers – nach den neuen Prüfungsleitlinien mit deutlich mehr Bedeutung Darüber hinaus wurden alle Inhalte aktualisiert und an die gegenwärtigen Entwicklungen angepasst. Über 1.400 Abbildungen, von denen mehr als 650 neu sind Alle prüfungsrelev</p>
---	---	---

anten Inhalte sind mit einem Farbsymbol deutlich gekennzeichnet - ideal zum Orientieren Im Anhang Tabellarium zu 90 Leitsymptomen -- von Kopf bis Fuß - und deren Differenzialdiagnosen Komplett überarbeitetes Layout für noch mehr Übersichtlichkeit Dabei ist Bewährtes, wie die „grünen Seiten“ mit naturheilkundlichen Diagnostik- und	Therapiemethoden erhalten geblieben. <u>Naturheilpraxis heute</u> CBX Verlag Du hast genug von Dauererkrankungen und Infekten? Du möchtest dich aus eigener Kraft bestmöglich gegen Viren, Bakterien und andere Krankheitserreger wappnen? Dann vertraue auf deinen Körper, denn die wirksamste Waffe gegen unerwünschte Eindringlinge aller Art trägst du in dir: dein Immunsystem. Über die	Kommunikation mit Organen, Nerven und Muskeln sorgt dein Immunsystem dafür, dass dein Körper reibungslos funktioniert, und schützt dich so vor potenziell krankmachenden Keimen. Wie du deine Abwehrkräfte gezielt unterstützen kannst, zeigt dir Darm- und Gesundheitsexpertin Dr. Friederike Feil. Unterhaltsam und anschaulich schildert sie, wie lebenswichtige Prozesse im
---	---	---

Körper ablaufen, was ein dauerhaft intaktes Immunsystem wirklich benötigt und warum Darm, Schilddrüse, Leber und Zähne dabei eine entscheidende Rolle spielen. Praxiserprobte Strategien helfen dir, dein Immunsystem mit der richtigen Ernährung und einem achtsamen Lebensstil nachhaltig zu stärken - für ein gesundes Leben voller Power!  
Die Bitterstoff-Revolution

Goldmann Verlag  
 "Der Tod sitzt im Darm" -- wie jedes Schlagwort ist auch diese Aussage nur ein Teil der Wahrheit, allerdings ein sehr wichtiger. Rund 30% des menschlichen Immunsystems sitzen im Darm. Können Sie sich vorstellen, was passiert, wenn dieses Drittel ausfällt? Wenn statt nützlicher, die Nahrung aufschließend er Bakterien plötzlich Hefen oder gar Schimmelpilze

den Darm bevölkern? Neurodermitis, Asthma, Ekzeme, Allergien, Immunsystem zusammenbrüche, "AIDS" -- das alles kann Folge sein! Doch vor einer möglichen Behandlung, für die dieses Buch praxiserprobte Rezepte enthält, steht immer erst die richtige Diagnose. Aber was ist hier "richtig" und was "falsch"? Wann wiege ich mich in trügerischer Sicherheit, wann ist der Befund

wirklich korrekt? Und was sagt der Befund überhaupt aus? Was ist die Verdauung? Wie funktioniert sie, wie kann sie gestört sein? Was kann ich dann tun? All diese Fragen beantwortet Ihnen Heilpraktiker Michael Hoffmann direkt aus der Praxis für den Patienten. Mit großer Betonung auf dem aktuellsten Thema unserer Zeit: Dampilze im Darm, in der

Praxis und im Labor. Was sind Dampilze? Was bewirken sie? Was kann man tun? Mit ausführlichen Berichten und Rezepten aus der Praxis und einem Untersuchung sangebot. **Gesunder Darm** BoD - Books on Demand Ein Volk stößt auf! Nahezu jeder wird sich in dieser oder einer ähnlichen Situation wiedererkennen: Man ist zum Essen eingeladen und greift wider besseren

Wissens zu etwas, von dem man weiß, man verträgt es nicht, woraufhin man den restlichen Abend damit beschäftigt ist, die fröhlich vor sich hin gluckernde Magensäure durch Salzstangen abzupuffern und das brennende Gefühl verflucht. Aber wie kommt es, dass die meisten von uns schon öfters Besuch von GERD (engl. Abkürzung für: gastroesophag eal reflux

disease )  
 hatten? Ist  
 Sodbrennen  
 die neue  
 Volkskrankheit  
 ? Mit diesen  
 und weiteren  
 spannenden  
 Fragen  
 beschäftigen  
 sich die  
 Autoren Dr.  
 Roman  
 Machens und  
 Christoph  
 Eydt. Sie  
 erklären, wie  
 und wodurch  
 Sodbrennen  
 entsteht und  
 erläutern mit  
 einem  
 medizinischen  
 und  
 naturheilkundl  
 ichen Ansatz,  
 was man  
 gegen  
 Sodbrennen,  
 Reflux oder  
 durch Essen  
 verursachte

Magenbeschw  
 erden tun  
 kann bzw. wie  
 es gar nicht  
 erst soweit  
 kommt. Dr.  
 med. Roman  
 Machens  
 studierte  
 Humanmedizi  
 n und ist Arzt  
 für Innere und  
 Allgemeinmed  
 izin. Neben  
 seiner  
 Tätigkeit in  
 der eigenen  
 Praxis ist er  
 auch  
 Lehrbeauftrag  
 ter an der  
 Ludwig-  
 Maximilian-  
 Universität in  
 München und  
 hat sich  
 intensiv dem  
 Thema  
 Naturheilverfa  
 hren und  
 Ganzheitliche  
 Medizin

gewidmet.  
**Entgiften  
 von A bis Z**  
 BookRix  
 Der Darm ist  
 vielleicht das  
 genialste  
 Organ  
 überhaupt und  
 spielt eine  
 zentrale Rolle  
 in der  
 Erhaltung  
 unserer  
 Gesundheit. Er  
 ist  
 hochsensibel  
 und leider  
 auch  
 nachtragend!  
 Ist er in  
 Schuss,  
 spüren wir das  
 in Form von  
 Energie,  
 Tatendrang  
 und  
 Leistungsberei  
 tschaft. Für  
 unser  
 Immunsystem  
 ist ein intakter



<p>Darm von größter Bedeutung! Und dennoch quälen wir ihn und „füttern“ ihn mit Treibstoff, der das Getriebe ins Stottern bringt. Wenn auch Sie unter Blähungen, Verstopfung, Durchfall und anderen Darmproblem en zu leiden haben, dann erklärt Ihnen Doris Jäger in ihrem E-book, wie die Naturheilkund e für einen gesunden Darm sorgen kann Doris Jäger ist Geschäftsführ erin des Naturheilkund</p>	<p>eentrums Doris Jäger in Wolfurt/Österr eich. Da es ihr ein Anliegen ist, naturheilkundl iches Wissen möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, betreibt sie den bekannten Blog naturalsmedizi n.com und hält regelmäßig kostenlose Vorträge im Rahmen der „natumed“- Reihe. <i>Darmformatio n</i> BoD – Books on Demand Heilen auf Russisch – kraftvoll,</p>	<p>natürlich, ganzheitlich Nicht von ungefähr werden der altrussischen Volksmedizin erstaunliche Heilungserfolg e zugeschrieben : Konsequent wie kaum eine andere Heiltradition verfährt sie nach dem Grundsatz »Der Körper ist ein Spiegel der Seele«. Bestsellerauto rin Lumira und der Moskauer Arzt Timofej Karmatskich erschließen die geheime Sprache der Körpersignale, geben überraschend</p>
--	---	---

<p>e Einblicke in die verborgenen Mechanismen von Krankheit und Heilung und zeigen, was man gegen krank machende Einflüsse wie Stress, Ängste und Umweltgifte tun kann: Oftmals in Vergessenheit geratene Techniken wie das russische »Bauchrichten«, Honigmassage, Schwitztherapie, die Arbeit mit den Meridianen sowie gezielte Ernährungsstipps bringen Körper, Geist</p>	<p>und Seele wieder in Einklang. Welch unschätzbaren Wert dieses alte Heilwissen gerade für den modernen Menschen hat, belegt Timofej Karmatskich mit wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und faszinierenden Erfahrungsberichten aus seiner Praxis. Mit zahlreichen praktischen Übungen, die jeder selbst anwenden kann – für ein gesundes, langes Leben.</p> <p><i>111 Rezepte</i></p>	<p><i>für einen gesunden Darm</i> Inner Traditions / Bear &amp; Co Wer die Diagnose „Hashimoto-Thyreoiditis“ erhält, leidet nicht nur unter einer chronisch entzündeten Schilddrüse. Bis sich Veränderungen an der Schilddrüse zeigen, kann es nämlich längst zu Veränderungen an anderen Organen und Geweben des Körpers gekommen sein. Eine Therapie sollte deshalb mehr umfassen als</p>
--	--	---

die Medikamenten einnahme. Die Heilpraktikerin Claudia Ritter zeigt ihren ganzheitlichen Ansatz auf, der die Schilddrüsent ätigkeit reguliert, einer Überlastung der Leber entgegenwirkt und die Nierentätigkeit ankurbelt. Zudem stellt er die Darmgesundheit als wichtigsten Motor des Immunsystems in den Mittelpunkt. Die Autorin erklärt Ursache, Symptome	und Diagnose und zeigt, wie man mit ganzheitlichen Mitteln wie Ernährung, Vitalstoffen und Anti- Stress- Strategien die Erkrankung in den Griff bekommen kann. <u>Mr. X, Mr.</u> <u>Gesundheits-X</u> BoD - Books on Demand „Der Tod sitzt im Darm“ - und das schon in der vierten Auflage! Heilpraktiker Michael Hoffmann hat diese Neuaufgabe 2020 nicht nur einfach „ein bisschen“ überarbeitet,	sondern auch grundlegend erweitert. Denn der Tod aus dem Darm kommt nicht NUR von Darmpilzen und anderen Dysbiosen, also Fehlbesiedelungen der größten Haut im Menschen und seinem einzigen Verdauungsorgan. Von Z bis A, von Zunge bis Anus, erläutert das Buch die anatomischen und biologischen Grundlagen in der von Michael Hoffmann bekannten, sehr gut
--	--	--

<p>verständlichen Art. „Fachchinesisch“ gibt es hier nur in erklärter Form! Neben den Grundlagen werden natürlich die wichtigsten Erkrankungen im Zusammenhang mit der Verdauung genannt, sowie auch allgemeine Behandlungshinweise gegeben. Aber in den Kapiteln zum Darm und dessen Flora, da hat sich der Heilpraktiker von</p>	<p>vornherein entschieden, reale und in der Praxis hundertfach erprobte Rezepte mit abzdrukken! Für alle, die einen Vergleich zur Therapie durch ihren Behandler suchen oder aufgrund fundierter Diagnosen sich eine eigene Therapie zutrauen. Natürlich sind diese Rezepte ohne jede Haftung. Patientenkarten aus der eigenen Praxis ergänzen das Buch ebenso, wie einige</p>	<p>Exkurse unter anderem zu Themen der Ernährung. <u>Der Kolibri-Plan 3</u> tradition Das heilsame Artemisia Quintett Beifuß, Wermut, Einjähriger Beifuß, Estragon und Eberraute Beschreibung der fünf Artemisien auf körperlicher und energetischer Ebene. Mit vielen Tipps zur Anwendung für Körper, Seele und Geist. Das heilsame Artemisia Quintett ist</p>
--	--	---

eine harmonische und mächtige Komposition zur Aktivierung deiner Lebens-, Selbstheilungs- und Abwehrkräfte auf allen Ebenen.  
**Spagyrik und Dunkelfeldmikroskopie**  
Integral  
Nie wieder die Verantwortung abgeben!  
Du möchtest endlich erfahren, zu welchen Leistungen dein Organismus imstande ist und dich nicht mehr durch lästige

Symptome behindern lassen? Dieser kompakte Ratgeber kann dir genau dabei helfen:  
Durch einen detaillierten Überblick über ganzheitliche Ernährung, Darmreinigung und gezielte Entgiftungsmaßnahmen, zeige ich dir wie ich meine Leistung nachhaltig gesteigert habe. Es ist ein Buch für alle Individuen, die nach einer funktionierenden Detox-Anleitung suchen. Denn Bücher und Kurse über

Entgiftung und Darmreinigung gibt es reichlich, leider scheitern viele an irreführender Werbung und falschen Versprechungen. Unsere Lebenserwartung ist deutlich höher als 100 Jahre, denn ob du es glaubst oder nicht, es ist alles mit dem Verdauungstrakt verbunden. Sobald dir bewusst ist wie alles miteinander zusammenhängt, wirst du es nicht mehr anders machen wollen. Hier ist

jeder Ernährungstyp willkommen, egal ob Veganer, Fleischliebhaber, Rohköstler, Vegetarier, Paleo, Low Carb, Ketogen oder High Carb. Bist du bereit dich von deinen alten Überzeugungen zu verabschieden? Die Entscheidung deines Lebens.	machen für einen gesunden Darm. Einfache Anleitung zur Herstellung mit Kefirpilze. Inkl. 3 Rezeptideen Kefir ist ein extrem gesundes Lebensmittel. Damit Du das volle Potenzial von Kefir ausschöpfen kannst, solltest Du ihn selber herstellen.	und gelagert wird, verrät Dir der folgende Ratgeber. Du erfährst etwas über die Geschichte des Kefirs und der Milchkefirknolle, über seine extrem positive Wirkung auf Deinen Körper und was Du bei der Produktion beachten solltest. Da ein hausgemachter Kefir nach spätestens zwei Tagen fertig ist und die Kefirknolle sofort wieder einsatzbereit ist, erfährst Du, wie Du
<i>Das Jungbrunnenwunder</i> der Georg Thieme Verlag	Das ist einfacher, als Du vielleicht glaubst. Wie Du Kefir ansetzt, was Du dazu benötigst und wie alles verwendet	
★ Das Wundermittel Milchkefir ★ Mit Milchkefirknollen Kefir selber		

eine Produktionspause einlegen kannst, und erhältst noch ein paar Rezeptvorschläge. Die Möglichkeiten Kefir zu verwenden sind vielfältig, vom Smoothie bis zum Brot ist vieles machbar. Lies Dir unseren Milchkefir-Ratgeber in Ruhe durch und lass Dich inspirieren. Vielleicht entdeckst Du eine neue Leidenschaft, für ein vielseitig einsetzbares, leckeres und gesundes Lebensmittel,

den Milchkefir. **Dunkelfeldmikroskopie** KVM-Der Medizinverlag Für die Blutuntersuchung im Dunkelfeld wird aus der Fingerbeere ein Tropfen Blut entnommen und mittels Objektträger unter dem Mikroskop mit Vergrößerungen bis zu 1000fach untersucht. Die Dunkelfeldmikroskopie ist eine wichtige ganzheitliche Blutuntersuchung und erlaubt faszinierende Einblicke in

das lebende Blut und gibt Aufschluss über Bereiche, die von der herkömmlichen Labormedizin nicht erfasst werden. Bei der Dunkelfeldmikroskopie erfolgt hauptsächlich eine qualitative Bewertung des Blutes, es werden Aktivität und Funktionstätigkeit der Blutzellen beurteilt. Dazu gehören die Ausformung der Blutzellen, ihre Aktivität, die Fließeigenschaften des

<p>Blutes und die Tendenz zur Verklumpung. Viele Störungen, die sich im herkömmlichen Blutbild noch nicht zeigen, sind im Dunkelfeld schon im Frühstadium als Belastung erkennbar und es kann schon vorbeugend regulierend eingegriffen werden. Dieses Praxishandbuch bietet Ihnen eine umfassende theoretische und praktische Einführung in die Dunkelfeldmikroskopie und</p>	<p>Vitalblutanalyse nach Prof. Dr. Günther Enderlein, mit über 350 Abbildungen und zahlreichen ganzheitlichen, naturheilkundlichen Therapieaspekten. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Heilansätze, die Ihnen bislang vielleicht verborgen blieben. <u>Die Anti-Stress-Ernährung</u> BoD – Books on Demand MEHR POWER FÜR DIE KÖRPERZELLE</p>	<p>N: ESSEN SIE SICH STRESSRESISTENT! Jede Menge Stress und keine Zeit für gesunde Ernährung? Wieder eine ganze Arbeitswoche lang nur Kaffee, Kekse und Fast Food gehabt? Laufschrift, Stoppuhr, Tunnelblick – zu viel Stress hat Folgen: Wir verbraten Unmengen Energie. Zeit zum Auftanken? Fehlanzeige, wir haben's eilig ... Der schnelle Kick aus Kaffee, Schoki und Co. putscht</p>
--	---	---



kurzfristig auf,  
langfristig  
geht uns die  
Puste aus. Wir  
sind genervt,  
gereizt,  
zunehmend  
erschöpft. Auf  
Dauer werden  
wir krank. Ein  
Teufelskreis.  
Was tun?  
Denken Sie  
um! Ohne  
Strom brennt  
kein Licht,  
ohne Sprit  
fährt kein  
Auto, ohne  
Energie  
funktioniert  
auch unser  
Organismus  
nicht. Also  
muss Energie  
her, aber die  
richtige! Nicht,  
dass wir  
essen,  
sondern was  
wir essen  
entscheidet.

Der Lohn der  
Mühe: mehr  
Power für  
unsere  
Körperzellen,  
mehr Energie  
im Alltag.  
Schnell.  
Gesund. Und  
lecker. Blicken  
Sie hinter die  
Kulissen des  
Wechselspiels  
zwischen  
Stress,  
Gesundheit  
und  
Ernährung!  
Unterhaltsam,  
praxisnah und  
wissenschaftli  
ch fundiert.  
Ein  
abwechslungs  
reicher  
Rezeptteil aus  
den Küchen  
der  
Autorinnen ist  
inklusive.  
Die  
Redaktionsgei

sha BoD -  
Books on  
Demand  
Ein  
Golfspieler,  
der in seiner  
Jugend zu  
viele  
psychedelisch  
e Substanzen  
konsumiert  
hat und nun  
glaubt  
ziemlich  
erleuchtet zu  
sein, leidet  
unter Boreout.  
Um unter  
normale  
Menschen zu  
kommen und  
um seiner  
kompletten  
Verblödung  
als Golfer  
vorzubeugen,  
folgt er der  
Empfehlung  
seiner  
esoterischen  
Nachbarschaft  
sberaterin

Frau Liebeseel und betritt das ungewohnte Terrain geregelter Arbeit. In einem von Frauen dominierten Verlagshaus bewirbt er sich als Marketingspezialist, mutiert aber schnell zum Hausfaktotum und wird die REDAKTIONSGEISHA. Die Texte dieses Buches entstanden zwischen 2009 und 2012 als satirische Kolumnen für ein Heilpraktikermagazin. In surrealen Grotesken

beschreibt der Autor die seltsamen Erlebnisse eines Golfers in der fremden Welt eines Naturheilkundeverlages, wobei seine kritische Position zur Entwicklung des modernen Gesundheitswesens unüberhörbar ist.

**Leipziger populäre Zeitschrift für Homöopathie**  
 e BoD – Bookson Demand  
 Was haben Multiple Sklerose, entzündliche Darmerkrankungen, Allergien und

Krebs gemeinsam?  
 Die Pharmaindustrie verschweigt uns nicht nur die auslösenden Faktoren, sie verhindert auch mutwillig unsere Genesung von diesen Krankheiten mittels unserer angeborenen Selbstheilungskräfte. In meiner 3., stark erweiterten & aktualisierten Auflage wird die schulmedizinische Diagnose Multiple Sklerose verständlich erklärt und

deren Diagnostik und Therapie kritisch hinterfragt. Sie erfahren die Wahrheit über die Ursachen der MS, sowie die Ursachen und Folgen des Leaky Gut Syndroms (löchriger Darm). Außerdem werden sie über die Folgen von Impfungen und dem Schwindel um das Thema AIDS aufgeklärt!  
Der Industrielle Körper stirbt mit 65!  
Springer-Verlag

Wer unter Darmbeschwerden leidet, ist oft unsicher: Welche Lebensmittel vertrage ich gut? Was kann ich essen, damit mein Darm wieder in Balance kommt? Darf ich überhaupt noch essen, was mir schmeckt? Beim Arzt bekommt man nicht immer eine hilfreiche Antwort – denn Magen-Darm-Symptome bleiben trotz Untersuchung häufig unklar. Dieser Ratgeber zeigt, was eine gesunde,

ballaststoffreiche Ernährung für das Darmsystem tun kann. Die Autorin geht auf Ursachen von Beschwerden und auch auf die Bedeutung des Darms für das Immunsystem ein. Ihre 111 abwechslungsreichen Rezepte sorgen für Beschwerdefreiheit und Wohlbefinden: Müsli mit Feigen, Rote-Bete-Suppe, Linsenbällchen, Erbsen-Kokos-Risotto, Hackbraten, Thunfisch-Moussaka

oder Apfelkuchen.