

Für ein gutes Bauchgefühl

Verdauungsbeschwerden können einem ganz schön zusetzen. Denken Sie am besten schon bei der Ernährung an die Verdauung, und gönnen Sie Ihrem Darm hin und wieder eine Schonkur. Diese Bücher zeigen, wie das geht.

■ Darm natürlich gesund

Leicht verständlich und unterstützt durch anschaulich illustrierte Zeichnungen beschreibt die Heilpraktikerin Christine Baumann in diesem Buch die einzelnen Organe des Verdauungstrakts und ihre Bedeutung. Außerdem geht sie auf die verschiedenen Nährstoffe ein. Sie erklärt, wie sie verstoffwechselt werden, welche Aufgabe sie in der Ernährung übernehmen und wie sie sich auf die Darmgesundheit auswirken.

Im zweiten Teil des Buches stellt die Autorin zahlreiche Pflanzen vor, welche die Gesundheit des Darms fördern oder Verdauungsbeschwerden lindern. Abschließend beschreibt sie verschiedene naturheilkundliche Konzepte, von der Darmsanierung über die Colon-Hydro-Therapie bis zur Wickeltherapie.

Darm natürlich gesund – von Christine Baumann. AT Verlag, ISBN 978-3-03800-894-1, 192 Seiten, gebunden, 19,95 €.



■ Alles Scheiße!?

Im Darm kann die Ursache für viele Krankheiten liegen. Dr. Adrian Schulte, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, erklärt in diesem Buch auf unterhaltsame Weise, warum das so ist. Er beschreibt die Vorgänge im Darm sowie die Zusammenhänge zwischen der Ernährungsweise, der Darmgesundheit und den Auswirkungen auf den gesamten Körper. Durch eine gezielte Ernährungsweise lässt sich der Darm regenerieren. Der Autor stellt in diesem Buch ein 10-Tage-Fitnessprogramm für den Darm vor. Seine Wurzeln hat das Programm in der über 100 Jahre alten Therapie nach F. X. Mayr. Es sorgt dafür, dass der Darm Ruhe und Schonung bekommt. Nebenbei verschwinden dadurch oft auch Beschwerden wie Rückenprobleme, Müdigkeit oder Gelenkschmerzen.

Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird – von Dr. Adrian Schulte. Scorpio Verlag, ISBN 978-3-95803-025-1, 192 Seiten, 17,99 €.



■ Chaos im Darm

In diesem Buch beschreibt der Heilpraktiker Günther H. Heepen die Vorgänge im Darm und die daraus resultierenden gesundheitlichen Folgen. Dabei geht er insbesondere auf die Bedeutung der Darmflora, also den Bakterien im Darm, ein. Im Weiteren stellt er zahlreiche Mittel sowie sieben Heilpläne vor, die dem Darm helfen, sich zu regenerieren.

Im zweiten Teil des Buches geht der Autor auf einzelne Krankheitsbilder ein, sortiert von A wie Abwehrschwäche bis Z wie Zöliakie. Bei allen Beschwerden beschreibt er mögliche Ursachen, Diagnosemethoden sowie Therapieoptionen. Grundlage dafür bilden unter anderem die vorgestellten Heilpläne.

Chaos im Darm – von Günther H. Heepen. Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 978-3-8338-5824-6, 128 Seiten, 14,99 €.



■ Das große Schonkost-Kochbuch

Bei Blähungen, Völlegefühl oder Sodbrennen braucht der Darm eine Verschnaufpause. Schonkost ist dann angesagt. Doch Schonkost, das hört sich nach Haferschleim, fadem Geschmack und strengem Verzehrbeschränkungen an. Dass Schonkost auch ganz anders geht, zeigt die Diätassistentin Christiane Weißenberger in diesem Buch. Sie stellt 130 Rezepte vor, die leicht, lecker und gut bekömmlich sind. Die Rezepte wurden nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelt. Sie sind leicht nachzukochen. Die meisten Zutaten sind in jedem Supermarkt erhältlich. Ergänzend gibt die Autorin Tipps für eine leicht bekömmliche Ernährungsweise und zeigt auf, welche Lebensmittel in der Regel gut bzw. weniger gut vertragen werden.

Das große Schonkost-Kochbuch – von Christiane Weißenberger. Humboldt Verlag, ISBN 978-3-89993-953-8, 208 Seiten, gebunden, 26,99 €.



■ Große Kalorien- & Nährwerttabelle

Für manche Menschen ist es wichtig zu wissen, was in einem Lebensmittel steckt. Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, bei einigen Stoffwechselerkrankungen oder auch bei dem Wunsch, das Körpergewicht zu reduzieren, zum Beispiel. Mit diesem Buch haben solche Menschen eine wichtige Hilfe für den Alltag in der Hand. Es listet, sortiert nach Lebensmittelgruppen, rund 1500 Lebensmittel. Zu jedem Produkt gibt es detaillierte Angaben zum Energiegehalt sowie zu den Gehalten an Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett bzw. Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Das Besondere: Zu jedem Lebensmittel und jedem Nährwert sind die Gehalte sowohl bezogen auf 100 g wie auch auf eine übliche Portion angegeben. Neben Grundnah-



rungsmitteln wie Äpfeln oder Brot sind hier auch Markenprodukte wie Geflügel-Mortadella von Du darfst oder Mon chéri von Ferrero zu finden.

Die große Wahrburg/Egerter Kalorien- & Nährwerttabelle – von Prof. Dr. Ursel Wahrburg und PD Dr. Sarah Egerter. Trias Verlag, ISBN 978-3-432-10694-6, 200 Seiten, 14,99 €.