

Wenn das Verdauungssystem streikt Ratgeber bietet Erste Hilfe bei Magen-Darm-Beschwerden

Mal eben „to go“ das Mittagessen runterschlingen – das ist vielleicht zeitsparend, kann aber schnell zu einem aufgeblähten Bauch oder Krämpfen führen. Wenn es im Magen rumpelt und gluckert, sind dafür nicht unbedingt unverträgliche Lebensmittel die Ursache. Oft passt die Zusammenstellung der Mahlzeiten nicht zum Lebensstil, der mit beeinflusst, wie sich das Essen und Trinken mit dem Verdauungssystem verträgt. Ob man im Alltag viel sitzt oder läuft, schweigt oder spricht, wirkt auf die Beweglichkeit des Darms ein. Auch zu große Portionen können „schwer im Magen liegen“. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ bietet mit wichtigen Informationen Erste Hilfe, um schon durch die Auswahl der Lebensmittel dem Streik von Magen und Darm vorzubeugen.

Jede Menge Checklisten helfen bei der ehrlichen Bestandsaufnahme, wie es um das eigene Essverhalten bestellt ist. Doch auch Unverträglichkeiten, Allergien oder psychosomatische Reaktionen, die unbedingt fachärztlich abgeklärt werden sollten, werden beleuchtet. Oft beeinflussen die Auswahl und Kombination von Lebensmitteln maßgeblich Wohlbefinden und Verdauung. Als roten Faden lernen Betroffene die Grundpfeiler einer darmgesunden Kost kennen. Der Ratgeber stellt jedes Organ ausführlich vor, erläutert die Arbeitsweise des Verdauungssystems und woran es liegen kann, wenn es sich mal beschwert.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag“ hat 200 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363
oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/magendarm

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw