

**Was hilft gegen Sodbrennen, Blähungen und Co.?
Ratgeber gibt Tipps für bauchschmeichelnde Ernährung**

Für lästige Beschwerden im Verdauungstrakt werden oft voreilig einzelne Inhaltsstoffe verantwortlich gemacht: Gluten, Laktose oder Zusatzstoffe. Doch das Verdauungssystem kann auch streiken, wenn die Portionen zu groß sind oder die Kombination der Lebensmittel Organkapazitäten überschreitet. Zudem spielt der Lebensstil eine Rolle: Wer den ganzen Tag überwiegend sitzt, muss anders essen als Menschen, die sich viel bewegen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ vermittelt wichtiges Grundwissen und hilft bei der Suche nach möglichen Auslösern für Bauchschmerzen, Sodbrennen oder Durchfall.

Das Buch nimmt Leserinnen und Leser mit auf eine Reise durch den Körper und stellt die Funktionsweise jedes Organs ausführlich vor. So wird verständlich, wie die Verdauungsfunktionen aufeinander aufbauen, welche Symptome typisch sind und wie mögliche Ursachen selbst abgestellt werden können. Checklisten und Bestandsaufnahmen helfen ganz praktisch, Beschwerden im Verdauungstrakt zu lindern. Denn schon kleine Veränderungen – wie eine andere Getränkeauswahl, ausgewogenere Verteilung der Mahlzeiten über den Tag oder kleinere Gemüseportionen – können Symptome effektiv mildern. Der Ratgeber informiert auch über Auffälligkeiten, die unbedingt fachärztlich abgeklärt werden sollten.

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.

Bestellmöglichkeiten:

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

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter
Tel. 0211 / 38 09-363 oder E-Mail
publikationen@verbraucherzentrale.nrw
Presstext und Cover:
www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/magendarm

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

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

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw