Besinnliche Bauchschmerzen  
Ratgeber gibt Tipps für Magen und Darm schonende Ernährung

Kein gutes Bauchgefühl? In der Adventszeit und an Weihnachten kommt auf unsere Verdauungsorgane besonders viel Arbeit zu. Kekse, Braten und Co. können nicht nur auf die Hüften, sondern auch auf den Magen schlagen. In Deutschland leiden ohnehin sieben von zehn Menschen an Magen-Darm-Beschwerden – auch außerhalb der Feiertage. Nur bei den wenigsten ist ein einzelnes Nahrungsmittel der Auslöser. Oft kommt es auf die richtigen Portionen und eine sinnvolle Kombination von Lebensmitteln an. Hilfreich ist auch, sich genug Zeit fürs Essen zu nehmen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden“ zeigt auf, welchen Einfluss die Ernährung auf die Verdauungsprozesse hat, bietet Checklisten für eine ehrliche Bestandsaufnahme und praktische Hilfen für den Alltag.

Jedes Organ wird ausführlich erläutert, um Symptome besser zuordnen und mögliche Ursachen selbst verändern zu können. Um grundlegende Erkrankungen auszuschließen, werden auch Auffälligkeiten beschrieben, die unbedingt von Fachleuten abgeklärt werden sollten. Bei Beschwerden wie Blähungen, Sodbrennen, Durchfall oder Bauchschmerzen bietet das Buch Erste Hilfe und Anregungen für einen gesünderen Lebensstil. Außerdem stellt es die wichtigsten Merkmale einer darmgesunden Kost vor, die individuell angepasst werden kann.

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 der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

**Hinweis für Redaktionen:** Rezensionsexemplare unter

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

**Pressetext und Cover:**

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