

## Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?

### Ratgeber lotst zu magenfreundlichem Alltag

Ob Bauchschmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen, Verstopfung, Durchfall oder Blähungen – etwa 70 Prozent der Menschen hierzulande leiden unter Magen-Darm-Beschwerden. Kann ich überhaupt noch essen, was mir schmeckt? Oder besser nur noch das, was ich auch vertrage? Muss ich meine Essgewohnheiten um- oder manche ganz abstellen? Welche Lebensmittel gehören bei einer darmgesunden Ernährung auf den Speiseplan? So vielfältig mögliche Ursachen für die Beschwerden sind, so individuell müssen die Strategien für deren Behebung sein. Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ der Verbraucherzentrale zeigt, was nützt und was nicht. Mit der „Darmlupe“ nimmt er auch in den Blick, wie verträglich welches Lebensmittel ist.

Der Ratgeber nimmt mit auf eine Reise durch den Körper. Jedes Verdauungsorgan wird in einem Porträt vorgestellt: Welche Aufgaben es jeweils erfüllt und wie das alles im Verdauungssystem zusammenwirkt, wird anschaulich erklärt. Denn mit einem guten Verständnis davon lassen sich eigene Magen-Darm-Beschwerden schon häufig besser einordnen und beheben. Natürlich gibt es auch Symptome, die man unbedingt fachärztlich abklären lassen sollte. Das Buch stellt die wichtigsten Merkmale einer darmgesunden Kost vor, die individuell angepasst werden kann. Wem regelmäßig das Essen zu schwer im Magen liegt, der findet hier auch ein praktisches Erste-Hilfe-Paket an Gegenmaßnahmen. Fast immer hilfreich ist es beispielsweise, sich erst einmal genug Zeit fürs Essen zu nehmen.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag“ hat 200 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro.

#### Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

**Hinweis für Redaktionen:** Rezensionsexemplare als E-Book (pdf) unter E-Mail: [publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw) oder Tel.: 0211 / 91 380-1363

**Presstext und Cover:**  
[www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/magendarm](http://www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/magendarm)

Helmholtzstraße 19  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91 380-1101

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)