



Leseprobe

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gademmann, Regina Rautenberg

Schlau mit Darm

Faszinierende neue Erkenntnisse über den Zusammenhang von Darmgesundheit und Gehirn - Mit Darmkur und Rezepten für eine gute Darmflora

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 184

Erscheinungstermin: 10. Juni 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Darm gut – Kopf gut

Was kaum jemand weiß: Darmbakterien sind maßgeblich an unserem Temperament, unseren Stimmungen und an unserem Verhalten beteiligt. Was wir essen, hat einen unmittelbaren Einfluss auf die Zusammensetzung der Bakterien in unserem Darm. Diese führen ein richtiges Eigenleben – mit erstaunlichen Auswirkungen auf unsere Psyche und unser mentales Leben.

Die »richtigen« Darmbakterien machen uns psychisch stark, zufrieden, widerstandsfähig und stressresistent – und sie machen Appetit auf eine gesunde Ernährung, die uns beim Schlanksein unterstützt. Und diese gute Darmflora lässt sich fördern! Wie das genau geht, zeigt Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann.



Autor

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann, Regina Rautenberg

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Ihr Online-Ernährungscoaching „Gesund mit Darm“ ist von den Krankenkassen lizenziert. Regelmäßig schreibt sie über Ernährung, Hautgesundheit und Better Aging.

SCHLAU MIT DARM

GLÜCKLICH UND VITAL DURCH EIN GESUNDES DARMHIRN

