



Miriam Schaufler

Gesundheitsratgeber Sodbrennen

144 Seiten, ca. 20 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-952-1
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Alle Dos und Dont's bei Sodbrennen

Sodbrennen, Reflux und GERD können durch Speiseröhrentzündungen oder Medikamenteneinnahme verursacht werden. Häufiger steckt jedoch etwas anderes dahinter: ungesunder Lebensstil, psychischer Stress und vor allem eine falsche Ernährungsweise. Was viele nicht wissen: Das kann schnell gefährlich werden – bis hin zu einem erhöhten Krebsrisiko. Ernährungsexpertin Miriam Schaufler zeigt im Gesundheitsratgeber Sodbrennen zahlreiche Ursachen, Risiken sowie deren Zusammenhänge mit Lebensstil- und Ernährungsfaktoren auf. Sie gibt Betroffenen Tipps an die Hand, um die Beschwerden gezielt zu verbessern und Sodbrennen gar nicht erst chronisch werden zu lassen. Abgerundet wird der Gesundheitsratgeber mit einem wunderbaren Rezeptteil von Walter A. Drössler: Sinnvolle Lebensmittel, Kräuter und Gewürze gegen das lästige Brennen im Magen.

Aus dem Inhalt

- Sodbrennen und seine Auslöser: Das sollten Sie wissen!
- Ursachen und Auslöser: Refluxkrankheit (GERD), Hypersensitiver Ösophagus, Krankheiten, Medikamente, Lebensstil und Ernährung
- Sinnvolle Lebensmittel, Kräuter und Gewürze
- Leckere Rezepte gegen die Übersäuerung: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Getränke, Beilagen und Desserts

Die Autorin

Miriam Schaufler ist Diplom Ökotrophologin und Psychologin i.A. Seit 2004 ist sie selbstständige Ernährungstherapeutin und arbeitet u.a. als Kursleiterin, Referentin und Buchautorin. Ihre Praxis befindet sich in der Nähe von Salzburg.

Walter A. Drössler ist ausgebildeter Koch und Prüfungsmeister für die IHK für gastgewerbliche Berufe. Seine langjährigen Erfahrungen, sowohl in der Gastronomie als auch in seiner Redaktions- und Autorentätigkeit im Bereich Gesundheit und Ernährung sind im Rezeptteil dieses Buches wiedergegeben.



Die Autorin steht für Interviews sehr gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de. Vielen Dank!