



Sven Bach, Martina Amon

Ernährungsratgeber Gastritis

Alles, was Sie bei Magenschleimhautentzündung wissen müssen

152 Seiten, ca. 40 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3015-4

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **Expert*innen schätzen, dass etwa 50 % aller Erwachsenen im Laufe ihres Lebens unter Gastritis-Symptomen leiden**
- **So gelingt die Ernährungsumstellung ohne komplizierte Rezepte – aber garantiert mit Genuss**
- **60 milde Rezepte mit Nährwertangaben pro Portion**

Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen – dies können Symptome einer Magenschleimhautentzündung sein. Die Ursachen der Erkrankung sind vielfältig, ebenso die Therapiemöglichkeiten. Bei allen Formen der Gastritis hat sich jedoch die Ernährungstherapie bewährt, um Beschwerden zu lindern und die Entzündung zu bremsen. In ihrem Ratgeber erklären die Ernährungsexpert*innen Sven Bach und Martina Amon Ursachen und Symptome, geben Tipps zur Lebensmittelauswahl und zeigen, wie Lebensstilveränderungen und Stressabbau helfen können.

Aus dem Inhalt:

- Was ist eine Gastritis?
- Therapie bei Gastritis: Ernährungstherapie, Gesunder Darm – gesunder Magen – gutes Immunsystem, Tipps für den Alltag
- 80 leckere Rezepte bei Gastritis: Hirse-Heidelbeer-Brei, Nudel-Rahm-Pfanne, Pastinaken-Kürbis-Suppe, Putenschnitzel mit Kartoffelpüree und Karottengemüse, Seelachs-Gemüse-Pfanne, Vanillewaffeln u.v.m.

Die Autor*innen

Martina Amon coacht seit 10 Jahren Mitarbeiter*innen von Unternehmen zu gesunder Ernährung und einem entspannten Umgang mit Stress. Als staatlich geprüfte Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin behandelt sie auch Menschen mit Übergewicht, Essstörungen und Unverträglichkeiten. Sven Bach ist seit 20 Jahren einer der erfolgreichsten Ernährungsexperten Deutschlands. Der staatlich geprüfte Diätassistent therapiert Patient*innen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen. Seit 14 Jahren ist er zudem für verschiedene Funk- und Fernsehsender als Ernährungsexperte tätig. Zusammen haben sie die EssWert GmbH & Co. KG gegründet, die Unternehmen bei der Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter*innen unterstützt.



Pressekontakt: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | PR & Werbung humboldt | 30130 Hannover | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg – gerne auch per E-Mail.