



Dipl. oec. troph. Sonja Carlsson

**111 Rezepte für einen gesunden Darm**  
Mehr Wohlbefinden und eine bessere Verdauung

168 Seiten, ca. 50 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3103-8  
€ 20,00 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 15.09.2022

- **Ursachen von Magen-Darm-Beschwerden bleiben trotz Untersuchung oft unklar – eine darmgesunde Ernährung hilft, die Verdauung wieder ins Gleichgewicht zu bringen**
- **Der Ratgeber zeigt, was man über die Ernährung gegen Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung tun und wie man gleichzeitig das Immunsystem stärken kann**
- **Mit 111 leckeren und bekömmlichen Rezepten, die der ganzen Familie schmecken**

**Lecker und darmgesund!**

Wer unter Darmbeschwerden leidet, ist oft unsicher: Welche Lebensmittel vertrage ich gut? Was kann ich essen, damit mein Darm wieder in Balance kommt? Dabei ist eine darmgesunde Ernährung gar nicht so schwer: Ausgewogen, frisch und ballaststoffreich, dazu viel trinken – das ist die einfache Formel, die den Darm und die Darmflora ohne Medikamente wieder in Balance bringen. Dieser Ratgeber zeigt, was eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung für das Darmsystem tun kann: Die erfahrene Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson geht auf Ursachen von Beschwerden und auch auf die Bedeutung des Darms für das Immunsystem ein. Ihre 111 Rezepte sorgen für Beschwerdefreiheit und Wohlbefinden.

**Auswahl der Rezepte:**

Frühstück, Snacks und Drinks

- Heidelbeer-Bananen-Müsli
- Erdbeer-Hafdrink
- Radieschenbrot mit Kressequark

Suppen und Salate

- Selleriecremesuppe

- Paprikacremesuppe
  - Grüne-Bohnen-Salat
- Hauptgerichte

- Linsenbällchen mit Kokossoße
- Wokgemüse mit Tofu

- Gyrosspieße mit buntem Joghurdip
  - Rotbarschfilet auf Fenchel
- Kuchen und Desserts
- Rhabarberkuchen
  - Nuss-Rosinen-Joghurt

**Die Autorin**

Die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson hat an die hundert Bücher zu Ernährungsthemen herausgebracht. Für ihren Fachartikel „Bluthochdruck: Todesursache Nummer Eins“ wurde sie von der Deutschen Hochdruck-Liga Heidelberg mit dem Journalistenpreis für Medizin ausgezeichnet. Sie ist zertifizierte Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft und hält Vorträge für den Ökotrophologenverband sowie für das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Sonja Carlsson lebt in der Nähe von Augsburg

