

**„Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“  
Neuaufgabe des Ratgebers stimmt magenfreundlich**

Sieben von zehn Menschen plagen hierzulande Magen-Darm-Probleme. Und sie finden häufig keine Ursache, warum sie sich nach dem Essen mit anhaltenden Beschwerden rumquälen. Der jetzt in zweiter Auflage erschienene Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ der Verbraucherzentrale hilft mit einer passenden Dosis an Informationen, um auch ganz praktisch einen magenfreundlichen Alltag zu organisieren. Denn nur selten sind es einzelne Lebensmittel, die die Beschwerden erzeugen. Oft kommt es vielmehr auf deren Kombination, auf Portionsgrößen oder darauf an, in welchen Abständen gegessen wird.

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 unter  
Tel. 0211 / 91 380-1363 oder E-Mail [publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)  
**Presstext und Cover:**  
[www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/magendarm](http://www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/magendarm)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91 380-1101

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