

**Wenn das Essen auf Magen und Darm schlägt  
Ratgeber mit Ernährungstipps für mehr Lebensqualität**

Sieben von zehn Menschen in Deutschland leiden unter Magen-Darm-Beschwerden. Fast jeder kennt Blähungen, Sodbrennen, Durchfall oder Übelkeit. Doch wenn diese Symptome ständig und nicht nur ab und zu auftreten, kann das Essen schnell zur Qual werden. Der neue Ratgeber der Verbraucherzentrale „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ hilft zu verstehen, warum manche Lebensmittel Leiden verursachen oder verstärken, manche sie aber auch lindern können. Manchmal geht es nicht ohne ärztliche Diagnostik, doch durch die Auswahl und Kombination von Lebensmitteln können Betroffene ihr Wohlbefinden deutlich verbessern.

Das Buch vermittelt Grundwissen über die Verdauung und gibt Tipps für eine zum individuellen Lebensstil passende Ernährung. Die Leserinnen und Leser erfahren, was die einzelnen Organe brauchen, um gut zusammenzuwirken. Gleichzeitig lernen sie, wie sie verschiedene Lebensmittel zur Symptomlinderung sinnvoll zusammenstellen können. Denn nur bei wenigen Erkrankungen ist ein einzelnes Lebensmittel oder ein einzelner Bestandteil Auslöser von Verdauungsbeschwerden. Zahlreiche Checklisten helfen dabei, Veränderungen und Ziele im Alltag ganz praktisch umzusetzen.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag“ hat 200 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

**Bestellmöglichkeiten:**

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

**Hinweis für Redaktionen:** Rezensionsexemplare unter  
Tel. 0211 / 38 09-363 oder E-Mail  
[publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)  
**Presstext und Cover:**  
[www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/magendarm](http://www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/magendarm)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101  
Fax (0211) 38 09-216

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