



Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten

Anne Iburg, Hans-Dieter Allescher

Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten Anne Iburg, Hans-Dieter Allescher

 [Download Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimal ...pdf](#)

 [Online lesen Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optim ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten Anne Iburg, Hans-Dieter Allescher

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Rund 5 Millionen Menschen leiden an Divertikeln, gutartigen Ausstülpungen des Dickdarms. Diese sind eigentlich harmlos. Doch bei 25 % der Patienten kommt es zu Entzündungen, die zu schwerwiegenden Folgen führen können. Dieser Ratgeber bietet detailliertes Expertenwissen und Infos zu Diagnose, Medikamenten und OP. Dazu gibt es einen großen Selbsthilfeteil. Gymnastik, spezielle Yoga-Übungen und Darmmassage, aber auch Stressreduktion lindern die Beschwerden. Leckere Rezepte, Hinweise zur richtigen Ernährung und probiotischen Lebensmitteln runden diesen Ratgeber ab. Klappentext

Unbeschwert leben trotz Divertikel

Wenn der Darm sich ausstülpt

Etwa jeder 10. Erwachsene in Deutschland hat sie: Divertikel - blasenartige Ausbuchtungen der Darmwand. Oft sind sie harmlos und werden lange nicht bemerkt. Bis sie Beschwerden bereiten. In diesem Buch erfahren Sie, wie der Arzt Divertikel erkennt, welche Medikamente helfen und wann operiert werden muss.

Was können Sie tun?

Mit der richtigen Vorbeugung können Sie Beschwerden und etwaige schlimmere Komplikationen ausbremsen. Das geht ganz einfach: Achten Sie auf die richtige Ernährung, bauen Sie mit gezielter Entspannung Stress ab, und bringen Sie Ihren Darm mit Bewegung in Schwung.

Was dürfen Sie essen?

Eine große Rolle spielt die passende Ernährung. Erfahren Sie, was Ballaststoffe und Probiotika alles bewirken. Auf Ihre Situation zugeschnittene Empfehlungen und leckere Rezepte machen es Ihnen leicht, Ihr ganz persönliches Darm-Aktiv-Programm zu starten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. med. Hans-Dieter Allescher ist Chefarzt am Klinikum GarmischPartenkirchen, Abteilung Innere Medizin. Er engagiert sich für die Früherkennung bei Darmkrebs.

Anne Iburg ist Ökotrophologin und lebt in Kaiserslautern. Sie hat zahlreiche Ernährungsratgeber bei TRIAS veröffentlicht.

Download and Read Online Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten Anne Iburg, Hans-Dieter Allescher #RVO3LZU7DXJ

Lesen Sie Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten von Anne Iburg, Hans-Dieter Allescher für online ebook
Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten von Anne Iburg, Hans-Dieter Allescher
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten von Anne Iburg, Hans-Dieter Allescher Bücher online zu lesen.
Online Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten von Anne Iburg, Hans-Dieter Allescher ebook PDF herunterladen
Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten von Anne Iburg, Hans-Dieter Allescher Doc
Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten von Anne Iburg, Hans-Dieter Allescher
Mobipocket
Divertikel: Für immer beschwerdefrei: Die optimale Therapie. Die richtige Ernährung. Mit 50 Rezepten von Anne Iburg, Hans-Dieter Allescher EPub