

## Die Darm-Diät

So programmieren Sie Ihre Bakterien auf schlank

von Anita Frauwallner und Tanja Braune



Diese Diät regeneriert die Darmflora – und die „richtigen“ Darmbakterien sorgen für eine dauerhaft schlanke Linie. Da hält man strikt Diät, entsagt jedem kleinsten Schokostückchen und dennoch wollen die überschüssigen Kilos einfach nicht verschwinden. Andere Menschen wiederum können essen, so viel sie wollen, und nehmen nicht zu. Das ist ungerecht und frustrierend. Des Rätsels Lösung liegt – einmal mehr – in unserem Darm: Die Existenz sogenannter „Dickmacherbakterien“ (Firmicutes) und „Schlankmacherbakterien“ (Bacteroidetes) ist wissenschaftlich belegt – ein Ungleichgewicht zwischen diesen kann für hartnäckiges Übergewicht verantwortlich sein. Die Dickmacher holen aus dem kleinsten Salatblatt auch noch die letzte Kalorie

heraus, während die Schlankmacher viele Kalorien erst gar nicht verwerten. Die gute Nachricht: Das Gleichgewicht im Darm lässt sich durch eine kluge Ernährung und das richtige „Bakterienfutter“ sehr gut beeinflussen. Mit der Darm-Diät können Sie nicht nur Ihr Gewicht reduzieren, sondern programmieren Ihre Darmbakterien gleichzeitig auf „schlank“ um.

**Aus dem Inhalt:** Warum der Darm wesentlich für ein gutes Leben ist | Von guten und schlechten Kostverwertern | Die Darm-Diät: zwei Wege zum Erfolg – ein Ziel | Schluss mit Jo-Jo | Der Amazonen-Diät-Start: Tagespläne und Rezepte für Kämpfernaturen | So verwöhnen Sie Ihre Schlankmacherbakterien: Rezepte für eine sanfte Veränderung | Bewegung – wichtig für Darm und Figur

**Anita Frauwallner** leitet seit 1992 das Institut Allergosan, ein Forschungszentrum rund um das Thema Darm. Sie war Eigentümerin einer der ältesten Grazer Apotheken und ist Präsidentin der »Österreichischen Gesellschaft für probiotische Medizin«.

**Tanja Braune** ist Gesundheitsjournalistin und Ernährungsexpertin. Ihre Kochbücher machen stets eine gesunde, schmackhafte, äußerst vielseitige und dabei wirklich schnelle und praktische Küche möglich.

### Kneipp Verlag

Klappenbroschur | durchgehend Farbabbildungen

16,5 x 23,5 cm | 128 Seiten | ISBN 978-3-7088-0697-6 | € 17,90

**Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu unseren Autoren her!**

**Bitte bei Rezension auch um Abdruck des Covers, das Sie online unter [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at) downloaden können.**

Rückfragehinweis:

**Mag. Catharina Rosenauer**

Presse | Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

E-Mail: [catharina.rosenauer@styriabooks.at](mailto:catharina.rosenauer@styriabooks.at) | Tel.: +43 1 512 88 08-83