

Buchweizen Die Glutenfreie Alternative

When somebody should go to the books stores, search inauguration by shop, shelf by shelf, it is in reality problematic. This is why we present the book compilations in this website. It will entirely ease you to look guide **Buchweizen Die Glutenfreie Alternative** as you such as.

By searching the title, publisher, or authors of guide you in point of fact want, you can discover them rapidly. In the house, workplace, or perhaps in your method can be every best area within net connections. If you point to download and install the Buchweizen Die Glutenfreie Alternative , it is extremely easy then, back currently we extend the belong to to buy and make bargains to download and install Buchweizen Die Glutenfreie Alternative therefore simple!

Wie ernähre ich mich bei Diabetes? - Claudia Krüger 2020-10-14

Gesund essen: Diabetes Typ-2 ... lässt sich durch Veränderungen der Ess- und Lebensgewohnheiten positiv beeinflussen. Wenn Betroffene eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise entwickeln, verbessern sie die Lebensqualität, können festgelegte Blutzuckerzielwerte erreichen, das Gewicht halten und Folgeerkrankungen vorbeugen. - Wissenschaftlich fundiert: alle aktuellen Erkenntnisse aus der Ernährungstherapie bei Typ-2-Diabetes - Hoher Praxisanteil: Die Autorin berät als Diätassistentin und Diabetesberaterin DDG seit über 30 Jahren Patienten - Theorie und Praxis: Der Ratgeber erläutert, wie eine ausgewogene Ernährung bei Diabetes aussieht. - Über 60 Rezepte liefern Ideen für Frühstück, Mittag-, Abendessen, Desserts, Feste und für Zwischenmahlzeiten

East by West - Jasmine Hemsley 2018-03-17

Ayurveda goes hip und stylisch: East by West von Jasmine Hemsley heißt der neue ayurvedische Lifestyle. Gut essen und sich gut fühlen gehen bei Jasmine Hemsley Hand in Hand. In ihrem neuen Buch präsentiert die englische Bestseller-Autorin die ayurvedische Kochphilosophie leicht zugänglich für den westlichen Gaumen mit über 140 Rezepten, Informationen und Tipps über die ayurvedische Küche, die harmonisierend und gesundheitsfördernd wirkt und für eine ultimative Body-Mind-Balance sorgt. Jasmines Rezepte sind eine moderne Interpretation der Ayurvedischen Küche, sie kombinieren die vielschichtigen Aromen und Weisheiten des Ostens mit hochqualitativen saisonalen Produkten aus unseren Regionen. Die aromatischen Rezepte reichen von Kastanien-Crêpes mit Chai-Pflaumenkomplott über geröstetes Sesam-Hühnchen bis hin zu Hähnchenkeulen mit Wirsing und Tomatensauce -nahrhafte Gerichte für jeden Geschmack. Entdecken Sie die ganz besondere Art zu kochen, die für mehr Lebensqualität und Energie steht!

Reset your Body - Kathy Rabus 2020-08-28

Morgens immer müde und abends ständig wach? Wer von andauernder Müdigkeit geplagt wird, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder gar schlechte Laune hat, der isst oft falsch. Mit dem Buch von Kathy Rabus gelingt es nun jedem, die eigenen Körpersignale richtig zu deuten, denn sie sagen einem, was man wirklich braucht, um gesund und aktiv zu bleiben. Wir lernen so, unseren Körper wieder zu spüren und werden dank individueller Ernährung wacher, frischer, positiver dem Leben gegenüber und voller Energie sein.

Selber backen statt kaufen - smarticular Verlag 2021-11-27

Der Duft von frischem Brot ist etwas ganz Besonderes - vor allem dann, wenn man es selbst gebacken hat! Wer einmal seine Liebe zu Brot, Brötchen, Kuchen und vielen anderen Köstlichkeiten aus dem eigenen Backofen entdeckt hat, den lässt sie so schnell nicht wieder los. Darum lohnt es sich ganz besonders, wieder öfter selbst den Backofen einzuschalten und Brot, Brötchen, Kuchen, Kekse, Brezeln und vieles mehr einfach selbst zu backen. Denn das eigene Gebäck ist nicht nur preiswerter als solches vom Backstand oder aus dem Supermarkt. Es ist auch gesünder, verursacht weniger Müll als abgepackte Fertigprodukte und lässt sich bestens an die eigenen Bedürfnisse, (Un-)Verträglichkeiten und Vorlieben anpassen und immer wieder nach Geschmack variieren. Unsere besten Rezepte und Anleitungen zum Selberbacken haben wir in diesem Buch zusammengefasst. Neben allem Wissenswerten rund um Mehlsorten, Sauerteig, Hefeteig, Quark-Öl-Teig, Filoteig & Co. gibt es zahlreiche köstliche und bewährte Rezeptideen zum Selberbacken.

Buchweizen - Clémence Catz 2017-02-28

Glutenfreies Brot - Jessica Frej 2018-02-12

Nach dem sensationellen Erfolg ihres gleichnamigen ersten Buches "Glutenfreies Brot" gibt es nun endlich neue köstliche Brotrezepte des schwedischen Autorinnenduos Jessica Frej und Maria Blohm. Mit viel Können und Leidenschaft beweisen die beiden, dass Backen ohne Gluten ganz einfach funktioniert. Lassen Sie sich von den leckeren Brötchen-,

Brot-, Ciabatta- und Knäcke Brotrezepten aus glutenfreien Mehlsorten wie Buchweizen-, Mais-, Teff-, Milo- und Reismehl überzeugen!

Gesund backen - Veronika Pachala 2016-12-05

Die erfolgreiche Foodbloggerin und Kochbuchautorin Veronika Pachala knüpft mit diesem Backbuch an ihren Bestseller Gesund kochen ist Liebe an. Sie hat über 50 leckere Rezepte für Kuchen, Torten, Muffins und Brot kreiert, die durch zahlreiche Informationen zu alternativen, nährstoffreichen Zutaten und Tipps zu Zubereitung oder Aufbewahrung ergänzt werden. Bei den Rezepten verzichtet sie konsequent auf raffinierten Zucker, Kuhmilch und Weizenmehl und bietet für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten gluten- und laktosefreie Varianten mit Teffmehl, Süßlupinenmehl und Hirsekörnern oder Mandel- und Hafermilch an. Abgerundet wird das wunderschön bebilderte Backbuch durch ein informatives Kapitel zu Mehl- und Getreidesorten, alternativen Süßmitteln und gesunden Fetten, Backtriebmitteln und natürlichen Aromen. Darüber hinaus zeigt Gesund backen verschiedene vegane Alternativen für Ei und Milch auf. Ob Birnentorte, Bananentorte mit Walnüssen und Ahorncreme, Triple-Chocolate-Muffins oder Dinkel-Amaranth-Brot - mit diesen Rezepten ist abwechslungsreicher, gesunder Genuss garantiert. Und mit Zimtsternen, Weihnachtsstollen oder Spekulatiuszupfbrot bietet das Backbuch zusätzlich schöne Ideen für die Weihnachtsbäckerei. Dieses Buch ist bereits unter dem Titel Gesund backen ist Liebe mit einer anderen Umschlaggestaltung erschienen. Der Inhalt des Buches ist unverändert.

Superfoods einfach & regional - Andrea Fičala 2017-02-06

EINFACH GESUND ESSEN MIT REGIONALEN SUPERFOODS! Dieses Buch rückt großartige, heimische Lebensmittel ins Rampenlicht, die durch ihre hohe Konzentration an gesunden Nährstoffen und ihren wunderbaren Geschmack glänzen. Beeren, Leinsamen, bunte Gemüsesorten und Kräuter - sie alle sind vitaminreiches Powerfood, das keine langen Transportwege hinter sich hat, sondern natürlich, frisch und leicht ist und Körper und Seele mit guter Energie versorgt. 80 SAISONALE REZEPTE MIT HEIMISCHEN KRAFTSPENDERN Saisonale, vegetarische Rezepte, die mit wenigen Zutaten maximalen Genuss bieten - ganz nach den Prinzipien des Clean Eating: Smoothies und Müsli-Bowls zum Frühstück, leichte Salate und vollwertige Hauptspeisen, gesunde Snacks und köstliche Desserts zum rundum Wohlfühlen. - das Beste aus unserer Natur: heimisches Obst, Gemüse, Samen, Wildkräuter - Zutaten, die natürlich reich an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen sind - Körper und Seele mit positiver Energie versorgen - vom Frühstücks-Smoothie bis zum Abendessen - mit saisonaler Küche lassen sich gesunde Lebensmittel intuitiv in den Alltag integrieren - alles, was uns guttut, in einem Buch vereint: leicht, vegetarisch und nach den Jahreszeiten kochen - praktische Umsetzung durch supereinfache Rezepte mit wenigen, überall erhältlichen Zutaten - Hintergrundwissen zu spannenden Inhaltsstoffen und ihrer Wirkung lassen bekannte Zutaten in neuem Licht erstrahlen - Superlook: wunderschöne Fotos von Sonja Priller und zauberhafte Illustrationen von Julia Lammers

Glutenfrei für Einsteiger - Ann Rose 2021-05-16

"Der Ratgeber bietet fast 200 Seiten voller wertvoller Tipps, Informationen und Rezepte für ein unbeschwertes und genussvolles Leben frei von Gluten." Gluten Free Magazin nr. 17 Hast du Zöliakie oder eine Glutenintoleranz? Oder möchtest du dich aus anderen gesundheitlichen Gründen glutenfrei ernähren? In diesem Buch zeige ich dir alles Wichtige, auf was du bei einer Ernährung ohne Gluten achten musst. Ich gebe dir viele wertvolle Tipps für deinen Alltag und teile meine Erfahrungen aus über 14 Jahren glutenfreier Diät. Der Weg wird für dich nicht immer einfach sein. Gerade am Anfang überfordern die vielen neuen Informationen und du wirst vielleicht auch mit Emotionen wie Ärger, Wut und Angst kämpfen. Denn eine glutenfreie Ernährung bedeutet nicht nur das Weglassen von Brot und Nudeln, sondern, bei Krankheiten wie Zöliakie, ist es wichtig, dass selbst die kleinste Menge

Gluten vermieden wird. Aber keine Sorge, mit der Zeit werden sich Routinen einstellen und dein Alltag wird sich wieder normalisieren. Ich zeige dir in diesem Buch detailliert Schritt für Schritt, wie du dich in Zukunft 100% glutenfrei ernährst. Denn gerade die Details sind die wichtigen Dinge, die deinen neuen Alltag vereinfachen werden. Das Buch ist in vier große Bereiche aufgeteilt. In Teil I erfährst du, wieso eine fehlerfreie Ernährung so wichtig ist und was es mit dem Gluten auf sich hat. Ich zeige dir, welche Produkte glutenfrei sind und wo du sie erhältst. Du lernst außerdem die Sonderfälle bei Lebensmitteln, Medikamenten und Kosmetika kennen. In Teil II helfe ich dir, Deinen Haushalt für einen reibungslosen Alltag umzustellen. Dabei erfährst du, auf was du z.B. bei einem gemischten Haushalt und ein Leben mit Kindern achten solltest. Wenn du dich freiwillig glutenfrei ernährst, dann überspringe Teil II. Tipps und Wissenswertes für einen Besuch im Restaurant, in der Kita/Schule, Arbeit, Krankenhaus, Hotel oder bei Freunden findest du in Teil III. Im Teil IV des Buches habe ich dir leckeren Rezepten für die ersten glutenfreien Wochen zusammengestellt. Im Teil V findest du ein Glossar und interessante Blogs, Adressen und Links rund um das Thema glutenfreie Ernährung. In vielen Kapiteln findest du kleine Übungen zum Umsetzen des Gelesenen. Zusätzlich steht dir auf meinem Blog <https://getreidefeind.de/downloadbereich/> Extramaterial zur Verfügung. Dort erwarten dich auch viele glutenfreie Rezepte, Restaurantempfehlungen und weitere Tipps für den Alltag.

Glutenfrei Kochen und Backen für Kinder - Sigrid Soeffker 2012-10-08

Kinder haben ihre eigenen Bedürfnisse und dies gilt besonders für ihre Ernährung. Jede Zelle, vom Knochen bis zu den Nervenzellen, ist auf Wachsen ausgerichtet. Eine optimale Entwicklung kann nur eine optimale Versorgung mit Nährstoffen garantieren. Diese Herausforderung nehmen Eltern gerne an. Doch was tun, wenn die Diagnose einer Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie gestellt wird. Welche Lebensmittel sind noch erlaubt? Wie bringe ich die Ernährung der restlichen Familie mit der Diätkost in Einklang? Darf nie wieder ein Kindergeburtstag besucht werden? Um glutenfrei zu kochen und besonders zu backen ist eine große Umstellung notwendig. Sehr viele allgegenwärtige Lebensmittel und beliebte Rezepte sind tabu. Doch mit etwas Übung und glutenfreien Rezepten stehen bald neue Lieblingsrezepte auf dem Tisch und selbst die optimale Nährstoffversorgung ist garantiert. Zum Geburtstag gibt es einen bunten Kuchen und zu Weihnachten Vanillekipferl. Und alles gelingt ohne Fertigmehlmischung.

Lieber gesund essen als krank arbeiten - Silke Raab 2014-01-06
Gestresst? Müde? Erschöpft? Auf dem Weg zum Burnout? Die Herausforderungen für den menschlichen Organismus sind enorm! Viele von uns sind täglich zahlreichen Stressbelastungen ausgesetzt, die an unseren körperlichen und mentalen Ressourcen zehren. Wir rennen hohen Idealen hinterher! Immerwährender Aufstieg durch Leistung im Job, die Traumfigur, ein strahlendes Aussehen und Fitness bis ins hohe Alter bleiben für viele Menschen jedoch unerreichbare Ziele. Die Realität ist vielmehr geprägt von Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Gewichtsproblemen, Allergien, Migräne, Herz-Kreislauf- und anderen schweren Erkrankungen, Tendenz steigend ...! Wussten Sie, dass mindestens 50% dieser Probleme durch einen Mangel an Vitalstoffen bedingt sind? Silke Raab, Ernährungsberaterin und Expertin für Burnout-Prävention, erklärt in diesem Buch anschaulich die Zusammenhänge der vieldiskutierten Negativspirale „Schlechte Ernährung - Stress - sinkende Leistungsfähigkeit - noch mehr Stress - Frust“ und leitet den Leser sehr pragmatisch mit Hilfe sofort umsetzbarer Ernährungstipps und unkomplizierter Rezepte wieder heraus. Lernen Sie, wie Sie auf einfache Weise ihre leeren Energiespeicher füllen, Ihre Stressresistenz erhöhen und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten - und das alles ganz einfach mit Spaß und Genuss!

Gesundheit durch die Kraft der Nahrung - Michael Puntigam 2021-04-09
Möchten Sie langfristig gesund werden oder bleiben, dann sind gesunde, frische und biologische Nahrungsmittel und die richtige Zubereitung der Nahrung unverzichtbar. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet hierfür ein vollständiges System, das der Autor mit Erkenntnissen aus der modernen Ernährungswissenschaft verbindet. Der Blick auf das Mikrobiom im Darm verdeutlicht die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung, da die Ursachen für fast alle chronischen Krankheiten und Schwächen unseres Immunsystems hier zu finden sind. Erfahren Sie anhand hilfreicher Grafiken, Tabellen und Tipps, wie Ihr Körper funktioniert, und finden Sie mit Nahrungsmittelporträts sowie beispielhaften Rezepten wieder zu einem traditionellen und

naturheilkundlichen Essen zurück.

When two become one - Andrea Haselmayr 2021-08-30

Neues schaffen, kreativ sein, sich hingeben: Motiviert durch ihre eigenen Biografien, in der nicht immer alles nach Plan lief, zeigen Andrea Haselmayr und Denise Rosenberger wie Fruchtbarkeit mit allen Sinnen gelebt werden kann. Als mittlerweile glückliche Mütter wollen sie dieses Wissen teilen: mit Frauen, Männern und Paaren. Gemeinsam mit einer Gynäkologin und Kinderwunsch-Expertin zeigen sie, wie Selbstliebe sowie gegenseitige Wertschätzung und wie verbindend lustvolle Verschmelzung in Kombination mit kulinarischem Genuss gelingen kann. Denn viele rein pflanzliche Lebensmittel schmecken nicht nur gut, sondern stärken auch die Fruchtbarkeit. Das Buch ist nicht nur ein Kochbuch, sondern auch ein Reisebegleiter für den persönlichen Kinderwunsch: mit genussvollen und sinnlichen Rezeptkreationen, wirkungsvollen Yogaübungen und effektiven Heilkräuternwendungen.

Re-Power - Susanne Esche-Belke 2021-03-26

Darm, Schilddrüse, Nebennieren und Hormone haben großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Doch Stress, falsche Ernährung und zu wenig Selbstfürsorge schwächen Organe und Hormonsystem, was starke körperliche und psychische Folgen hat. Basierend auf aktuellen medizinischen Studien haben die Ärztinnen maßgeschneiderte Care-Pakete für jedes Organ erstellt: Anregungen zu Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge helfen bei deren umfassender Sanierung und sorgen für mehr Energie, Leichtigkeit und Balance im Leben.

EatSmarter! Glutenfrei Kochen und Backen - EatSmarter! 2016-10-13

Gluten - oder Klebereiweiß - ist nicht nur für die Elastizität und Geschmeidigkeit von Teigen verantwortlich, sondern bei Menschen mit einer Unverträglichkeit auch für gesundheitliche Probleme bis hin zur Zöliakie. Für alle Betroffenen, die nicht auf glutenfreie Fertigprodukte zurückgreifen möchten, hat EAT SMARTER eine gleichermaßen abwechslungsreiche wie auch kreative Auswahl an glutenfreien Rezepten zusammengestellt - von Frühstücksideen über Pasta-Alternativen, Quiche und Aufläufen bis hin zu Desserts, Gebäck und Brot. Abgerundet wird die vielfältige, ideenreiche Rezeptsammlung von einer Vielzahl hilfreicher Informationen rund um glutenfreie Ernährung und Zöliakie, wie Einkaufstipps, der Infrastruktur der Küche oder einer übersichtlichen Tabelle glutenfreier Lebensmittelalternativen. Wie wünschen unbeschwertem Genuss - ganz ohne Verzicht!

Checkliste Dermatologie - Wolfram Sterry 2010

Schlanke Schlemmerrezepte - Birgit Terletzki 2015-12-03

Gesunde Schlankmacher mit Genussgarantie Gründe nicht zu kochen gibt es viele, gesund zu kochen auch. Dieses Buch bietet Ihnen: - Hintergrundinformationen für eine gesunde und schlanke Ernährung. - Alltagserprobte, familientaugliche und verblüffend einfache Rezepte, garantiert frei von Dickmachern, den Bedürfnissen der heutigen Zeit angepasst. - Freude am Kochen und Spaß am Kreieren eigener neuer Rezeptideen. - Den leichten Einstieg in eine gesunde Küche. Kein Bild lenkt ab, hemmt Sie nachzukochen, kreativ zu sein. Mithilfe der Notizseiten können Sie die Rezepte nach Ihren Wünschen abändern, Ihr eigenes Kochbuch erstellen.

17 kg in 17 Tagen abnehmen mit Meal Prep - Doris Licht 2019-08-17

Möchten Sie in nur 17 Tagen 17 kg abnehmen? In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie wirklich schnell ihr Gewicht verlieren können! Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie mit Hilfe von Meal Prep ihren Stoffwechsel stark beschleunigen und ohne Hunger abnehmen können. Ich habe die klassische vegane Diät so abgeändert und verbessert, dass Sie nun endlich in nur 17 Tagen ihren Traumkörper erreichen können. Sichern Sie sich sofort dieses Buch und fangen Sie noch heute mit dem Abnehmen an!

Lektine-Wie gefährlich sind sie wirklich? - Manuel Pink 2020-09-24

□ □ Lektine-Wie gefährlich sind sie wirklich? □ □ Wusstest du, dass vermeintlich gesundes Obst und Gemüse Schadstoffe enthalten, die sogar krebserregend sein können? Hast du schon oft Bauchschmerzen, Verstopfungen, Durchfall oder ähnliches erlebt, nachdem du viel Rohkost verzehrt hast? Kommt es vor, dass du des Öfteren unter Verdauungsbeschwerden nach einer vollwertigen Mahlzeit leidest? Möchtest du endlich herausfinden, weshalb dein Darmtrakt verrückt spielt? Dann ist dieses Buch über das Thema Lektine nahezu eine Pflichtlektüre für dich! Hier erfährst du Informationen sowie die Ursachen für deine Leiden und Beschwerden. Des Weiteren bekommst du eine Schritt für Schritt Anleitung, wie du deinen eigenen Ernährungsplan nach deinen individuellen Beschwerden anpassen kannst. In diesem Ratgeber erfährst du... ..welche Gefahren Lektine in

der menschlichen Ernährung mit sich führen. ...eine umfassende Erklärung zu Lektinen und dessen natürliche Funktionen. ...was unter einer Lektintoleranz verstanden und wie sie diagnostiziert wird. ...wieso Rohkost gefährlich für den Körper sein kann. ...welche Lebensmittel bedenkenlos gegessen werden können und welche eher gemieden werden sollen. ...welchen Einfluss Lektine auf dein Immunsystem haben. ...wie die derzeitige Forschungslage zu Lektinen steht. ...wie ein lektinarter Ernährungsplan aussehen kann. ...mit welchen Methoden Lektine aus den Lebensmitteln entfernt werden können, ohne verzichten zu müssen. ...wie du Lektine aus Lebensmitteln entfernen kannst. ...was die Glutenunverträglichkeit bzw. Zöliakie mit Lektinen zu tun hat und welche Heilungsprozesse du bei einer Erkrankung durchlaufen solltest ...und vieles mehr!!! Beginne noch heute an deinen Ursachen deiner beschädigten Verdauung zu arbeiten. Lerne endlich bewusster zu leben und mehr Achtsamkeit deiner Ernährungsweise zu schenken. Mit diesem Ratgeber werden dir garantiert die grundlegenden Bausteine gelegt, um erfolgreich seinen Verdauungstrakt in Schwung zu bekommen! Kaufe dafür genau jetzt den Ratgeber zum günstigen Spezialpreis! So kannst du mit einem Klick deine Darmbeschwerden zum Verschwinden bringen!

Porridge - mehr als nur Frühstück - Veronika Pichl 2017-06-08

Porridge zum Frühstück bietet die perfekte Grundlage für den Tag! Der gesunde Brei versorgt den Körper mit vielen Mineral- und Ballaststoffen, hält lange satt, und man kann ihn schnell zubereiten und auch problemlos mitnehmen. Klassisch besteht Porridge aus Hafer, der in Milch so lange gekocht wird, bis sich eine cremige Konsistenz ergibt. Er kann aber auch mit glutenfreien Alternativen wie Quinoa oder Amaranth zubereitet werden. Laktosefrei wird der Brei, wenn man statt normaler Milch Nussmilch verwendet. Getoppt mit frischen Früchten, Trockenobst, Nüssen, Kernen und Superfoods wird der Brei zu einer vollwertigen Mahlzeit. Aber Porridge lässt sich nicht nur zu einem süßen Frühstück verarbeiten, sondern kann den ganzen Tag über gegessen werden, zum Beispiel in Form von Muffins, Waffeln oder Keksen. Das Buch bietet Ihnen 50 Rezepte vom Chai-Porridge, Orangen-Schokoladen-Porridge und Kokos-Porridge mit Ananas über Hafer-Heidelbeer-Muffins bis zu einer Couscous-Bowl mit mediterranem Gemüse. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie vielseitig und gesund Porridge ist - nicht nur als Frühstück.

Der große Gesundheitsratgeber - Yvonne Schiersch 2018-02-05

In dem Buch geht es um die körperliche, geistige und seelische Gesundheit des Menschen und warum es heute so schwierig ist, das innere Gleichgewicht in diesen drei Ebenen herzustellen und zu bewahren. Die Autorin begibt sich auf Ursachenforschung für diese Schiefelage, beschreibt wie es zur Entstehung von Beschwerden und Erkrankungen wie den heutigen Volkskrankheiten kommt. Im Anschluss gibt sie vielfältige Tipps für eine bessere Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Für eine intakte Gesundheit auf lange Sicht sollten wir bestrebt sein, in unserer hektischen Welt das innere Gleichgewicht wiederzufinden und es vor allem langfristig aufrechtzuerhalten. Neben der Ernährung, einem effizienten Stressmanagement und ausreichender Bewegung spielen auch Faktoren wie die emotionale und geistige Verfassung eine große Rolle dabei, wie gesund wir sind. All diese Zusammenhänge werden in dem Buch ausführlich erläutert. Mit dem Buch möchte die Autorin einen Beitrag zu einer besseren Gesundheit der Menschen leisten und ihnen einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper nahelegen. Denn nur wer das innere Gleichgewicht wiederfindet, kann gesund, zufrieden und glücklich sein.

Gluten-free Guide - Schär

Gluten-free Guide von Schär und Sabine Lisicki. GLUTEN ABC: Was ist Gluten? Wo versteckt es sich überall? Und wie viele Menschen sind überhaupt davon betroffen? GLUTENFREI LEBEN: Wie gestalte ich meine erste glutenfreie Woche? Auf was muss ich bei einer glutenfreien Ernährung achten? Hier gibt es viele Tipps, die den Einstieg erleichtern. GLUTEN TALK: Sabine Lisicki und weitere Betroffene berichten über ihr glutenfreies Leben und den Einstieg in ein völlig neues Leben ohne Beschwerden.

Die Hormone sind schuld - Hans Peter Reinhardt 2020-08-11

Dieses Buch soll nicht nur ein Ratgeber für Leser und Patienten sein, sondern auch mit veralteten Dogmen und medizinischen Irrtümern aufräumen. Über die am Anfang des Buches eingebauten Fragebögen können Sie bereits eine Vorauswahl Ihrer eventuellen hormonellen Störung vornehmen, wenn Sie möchten direkt zum betroffenen Kapitel springen, oder sich Seite für Seite zu einem mündigen Leser weiterbilden. Ich thematisiere nicht nur hormonelle Probleme, sondern gebe auch Ratschläge und Hinweise aus der klassischen Medizin, wie auch der Naturheilkunde. Sie erhalten Vorschläge zu Laborwerten und weiteren Diagnostikmethoden wie der Herzratenvariabilität, der

Spektralphotometrie oder der Stuhldiagnostik. Sie erhalten ausführliche Informationen zu naturheilkundlichen Therapieverfahren wie der Infusionstherapie, Atemtherapie, Vitalstofftherapie und vielen weiteren. Dabei soll das Buch durchaus einen aufklärenden Charakter aufzeigen. Es wird über den negativen Einfluss sowie Krebsförderung der HET (Hormonelle Ersatztherapie) mit synthetischen Hormonen gesprochen. Es werden Studien zitiert, die zeigen, dass eine Chemotherapie im besten Fall eine Erfolgchance von 2,1 Prozent aufweist. Es werden die Risiken von Mammografie, der Antibabypille und Psychopharmaka genauestens erklärt. Es wird Ihnen ebenso aufgezeigt, warum durch den Verzehr von tierischem Protein kaum Glückshormone gebildet werden können, wieso Jod im 19. Jahrhundert als medizinische Primärtherapie bei Krebs genutzt wurde und nachweislich geheilt hat, und es immer noch tut. Es werden die Negativwirkungen von elektromagnetischer Strahlung auf die Melatoninproduktion mit Studiennachweisen untermauert, ebenso wird die Wirkung von Umwelthormonen auf den Hormonhaushalt aufgezeigt. Weitere wichtige psychische Faktoren werden in sämtliche Überlegungen mit einbezogen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viele AHA-Momente beim lesen dieses spannenden Buches.

Plant. Based. - Dr. med. Marie Ahluwalia 2022-05-09

Green - healthy - happy Plant-based ist DER neue Ernährungstrend. Im Gegensatz zur veganen Ernährung darf hier alles gegessen werden, solange der Teller vor allem mit pflanzlichen Lebensmitteln gefüllt ist. Plant-based ist supereinfach und hat nichts mit Verzicht zu tun. Darm, Immunsystem, Hormonhaushalt und Haut profitieren immens von einer langfristigen Umstellung auf einen überwiegend pflanzlichen Speiseplan. Menschen, die unter ernährungsmitbedingten Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck leiden, sowieso. Mit pflanzenbasierter Ernährung nehmen wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden selbst in die Hand. Dieser Ratgeber unterstützt uns dabei. Er ist absolut alltagstauglich und wirklich für alle geeignet. Die Ernährungsexpertinnen Laura und Marie zeigen, wie man mit kleinen Tricks schrittweise mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen essen kann. Dabei helfen nicht zuletzt die 30 leckeren Rezepte, die auch Gemüsemuffel begeistern. Alle Rezepte sind ganz einfach umzusetzen und die Zutaten dafür gibt's in jedem Supermarkt um die Ecke.

Gesunde Brote backen + Zuckerfreie Desserts + Levante Küche - Wolfgang Sonnscheidt 2021-09-24

Gesunde Brote backen, zuckerfreie Desserts & levantinische Küche Das 3 in 1-Bundle voller gesunder und nachhaltiger Rezepte Buch 1 Gesunde Brote backen mit Superfoods Die meisten der im Laden zu kaufenden Brote enthalten mehr oder weniger viel Weizenmehl, welches vitamin- und ballaststoffarm ist und somit wenig zuträglich für unsere Verdauung und Gesundheit. Besser wären für uns Brote auf der Basis von Dinkel oder Buchweizen mit zahlreichen Samen, Nüssen, Gemüse und anderen Superfoods. Dieses Buch liefert neben Hintergrundwissen zu Superfoods und deren Vorteile zahlreiche gesunde und ballaststoffreiche Brotrezepte. Buch 2 Zuckerfreie Desserts mit Superfoods Wie sollte der perfekte Nachtisch aussehen? Klar, er sollte gut schmecken, aber bestenfalls gleichzeitig auch gesund und nährstoffreich sein. Dieses Buch liefert verschiedene Rezepte für Cremes, Kuchen oder Eis, die nicht nur gut schmecken, sondern auch ganz ohne Industriezucker, Weizenmehl und Kuhmilch auskommen. Außerdem sind die Rezepte vegan und nährstoffreich durch verschiedene Superfoods wie Beeren, Samen und Nüsse. Buch 3 Levantinische Küche Die levantinische Küche vereint die israelische mit der orientalischen Küche und ist nicht nur lecker, sondern auch gesund: Neben den Klassikern Falaffel und Hummus, die vitamin- und ballaststoffreich sind, gibt es viele weitere köstliche Speisen. Von Salaten über Hauptspeisen, Mezze, Dips und Nachspeisen finden sich in diesem Buch abwechslungsreiche, gesunde und schmackhafte Rezepte. Natürlich kommt auch ein historischer Ausflug in die Hintergründe und Einflüsse der Levante Küche nicht zu kurz. Lasse dich entführen in die vielfältige Welt der levantinischen Küche!

Obst und Gemüse als Medizin - Klaus Oberbeil 2015-03-02

Der Bestseller - komplett überarbeitet und neu gestaltet! Obst und Gemüse enthalten alle wichtigen heilenden und aktiven Biostoffe für eine gute Gesundheit und ein starkes Immunsystem. Das umfassende, komplett überarbeitete Standardwerk beschreibt die gesündesten Obst- und Gemüsearten mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen und ihrem Gesundungspotenzial. Im zweiten Teil des Buches wird dargestellt, wie die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden durch eine gezielte Ernährung mit den richtigen Obst- und Gemüsearten gelindert werden können. Spezielle Rezepte erleichtern die Aufnahme der gesunden Lebensmittel in den persönlichen Speiseplan. Das neue Kapitel zum

Trendthema "Grüne Smoothies" bietet alles Wissenswerte über den grünen Zaubertrank und zahlreiche Rezepte zum Ausprobieren.

Hemsley und Hemsley - Melissa Hemsley 2015-03-09

GESUND WAR NOCH NIE SO GENUSSVOLL! Alles beginnt im Inneren - was wir essen, hat direkten Einfluss auf den Körper und das Wohlbefinden. Jasmine und Melissa Hemsleys raffiniertes Food-Konzept ist für alle, die köstliches Essen lieben und sich rundum gut fühlen wollen. Über 150 kreative Rezepte aus naturbelassenen Zutaten, ohne Gluten und Industriezucker sorgen für kulinarische Höhenflüge mit Wellnesseffekt: von knusprigem Zimt-Buchweizen-Crunch oder pikanten Muffin-Frittatas für den perfekten Start in den Tag über köstliche Hauptmahlzeiten wie Flower-Power-Pizza oder Geröstetes Lamm bis hin zu himmlischen Desserts wie Toffee-Pudding und Schokoladen-Mousse. Das Hemsley & Hemsley-Food-Konzept bringt mit neu interpretierten Klassikern und ungewohnten Zutatenkombinationen neue Geschmackserlebnisse und vollen Genuss zu Ihnen nach Hause. So schmeckt köstlich gesundes Essen zum Wohlfühlen!

Glutenfrei leben für Dummies - Danna Korn 2019-07-23

Das Buch umfasst alles Wissenswerte von der Diagnose bis zum Leben mit Zöliakie. Die Autorin macht auf die Risiken aufmerksam und gibt wertvolle Tipps für ein erfülltes Leben trotz Zöliakie. Sie erfahren, worauf Sie bei der Nahrungszubereitung achten müssen, wo Sie glutenfreie Nahrungsmittel erwerben und wie Sie im Supermarktregal glutenhaltige von glutenfreier Nahrung unterscheiden können. Über 50 Rezepte der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V. zu Frühstück, Snacks, Hauptspeisen, Desserts und Salate runden das Buch ab.

Zuckerfreie Desserts mit Superfoods & ohne Weizenmehl -

Wolfgang Sonnscheidt 2020-08-31

Gesunde Desserts ohne Weizenmehl und Haushaltszucker köstliche vegane, ballaststoff- & vitaminreiche Rezepte für gesunde Kuchen, Cremes, Riegel und selbstgemachtes Eis! Wie sollte der perfekte Nachtschiff aussehen? Klar in erster Linie sollte er sich geschmacklich hervortun. Aber wie wäre es damit, wenn er gleichzeitig auch noch in vielerlei Hinsicht gesund für den eigenen Körper ist? Die Rezepte in diesem Buch für leckere und gleichzeitig gesunde Nachspeisen zeichnen sich durch die Eigenschaften natürliche Süße/frei von raffiniertem Zucker, frei von Weizenmehl, vegan und mit Superfoods aus: - Verzicht auf herkömmlichen Industriezucker stattdessen wird mit Xylit oder natürlicher Süße wie Datteln, Agavendicksaft oder naturbelassenem Kakao (u.v.m.) gearbeitet - Verzicht auf Weizenmehl die Rezepte sind glutenarm bis glutenfrei und verwenden zum Binden Weizenmehl-Alternativen wie Dinkel, Haferflocken, Mandelmehl oder Buchweizen - Verzicht auf Kuhmilch anstelle von herkömmlicher Milch findest du in den Rezepten Produkte wie Hafer-, Kokos-, oder Mandelmilch. Alle Rezepte sind vegan - Vitamin- und Mineralienbombe mit vielen Ballaststoffen jedes Rezept enthält mindestens ein Superfood, wie beispielsweise Süßkartoffel, Nüsse, Samen oder diverse Früchte - Neben den vielseitigen Dessert-Rezepten findest du außerdem informative Hinweise über glutenfreie und zuckerarme Ernährung sowie vegane Ernährung und erhältst eine genaue Übersicht inklusive Eigenschaften zu verschiedenen Superfoods und natürlichen Süßmachern. HINWEIS: Die Rezepte sind nicht allesamt komplett glutenfrei, da sie teilweise Produkte wie Dinkelmehl enthalten. Jedoch wird auf die Verwendung von Weizenmehl vollständig verzichtet. Sichere dir jetzt das Rezeptbuch und kreiere köstliche, natürliche und nährstoffreiche Kuchen, Cremes, Riegel und Eis!

Clean Eating vegan - Patrick Bolk 2016-12-05

Clean Eating heißt, auf naturbelassene, vollwertige Lebensmittel zu setzen und keine industriell stark verarbeiteten Produkte zu verwenden. Wer sich vegan ernährt, verzichtet zwar auf alle Produkte tierischen Ursprungs, greift aber oft auf Ersatzprodukte zurück, die von der Nahrungsmittelindustrie angepriesen werden und beispielsweise "wie Wurst" schmecken sollen, aber zahlreiche Zusatz- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Zucker enthalten. "Vegan" bedeutet also keineswegs automatisch auch "gesund"! Der vegan lebende Koch- und Sachbuchautor Patrick Bolk war viele Jahre stark übergewichtig und stopfte sich gedankenlos mit Junk Food voll - bis ihm bewusst wurde, welche Konsequenzen dieses Verhalten für ihn und seine Umwelt hat. In Clean Eating vegan kombiniert er die Foodtrends Clean Eating und vegan zu einem bewussten und gesunden Ernährungskonzept, das mit abwechslungsreichen und genussvollen Rezepten lockt und auch noch beim Abnehmen oder Schlankbleiben hilft. Clean Eating vegan enthält neben wichtigem Hintergrundwissen und vielen praktischen Tipps auch 50 kreative Rezepte für vollwertige Gerichte. Sie alle entsprechen dem Clean-Eating-Konzept, sind also völlig

frei von Zusatzstoffen, rein pflanzlich und basieren ausschließlich auf naturbelassenen Zutaten. Damit gelingt der Einstieg in eine gesunde, nährstoffreiche und schmackhafte vegane Ernährung ganz leicht! Justiere deine Ernährungsgewohnheiten neu und genieße ein neues Körpergefühl und eine bessere Gesundheit! - Was bei unserer Ernährung falsch läuft und wie uns die Lebensmittelindustrie reinlegt! - Aktuelle Ernährungskonzepte: Was zählt wirklich - und was ist nur Marketing? - Grundlagen: Saubere Lebensmittel, Rohkost, Superfoods, Bio, vegan, Ballaststoffe, Säure-Basen-Haushalt - Gluten, Weizen und Soja: gefährlich oder nützlich? - So wirst und bleibst du Clean Eater in 10 Schritten! - Über 50 vollwertige und gesunde Rezepte zum Nachkochen und Inspirierenlassen

Lecker ohne ... Weizen - Sabine Offenborn 2017-02-06

Glutenfreie Ernährung - leicht und lecker! Zöliakie, Glutensensitivität, Reizdarm oder freiwilliger Verzicht: Viele Menschen suchen Alternativen zu dem umstrittenen Getreide. Alexandra Hirschfelder und Sabine Offenborn klären nun endlich auf, ob Weizen tatsächlich krank und dick macht. Wer profitiert von einer weizenfreien Ernährung? Was bedeutet es, eine Glutensensitivität zu haben? Bei wem ist der völlige Verzicht auf Weizen sogar notwendig und wie schaffen Betroffene die Umstellung? Hauptsächlich haben die Ernährungsexpertinnen im Rezeptteil des Buches erprobte Leckereien zusammengetragen: mit alternativen Getreidesorten, glutenfreien Bindemitteln und jeder Menge Tipps und Tricks zum Backen und Kochen ohne Weizen. Ein Ratgeber, der erklärt, wie eine vernünftige glutenfreie Ernährung funktioniert: - Trendthema glutenfreie Ernährung: medizinisch fundierte Informationen verständlich erklärt - Übersichten und Erläuterungen zu Getreidearten und wie man sie erfolgreich einsetzt - Glutenfrei backen ist nicht leicht: Endlich viele glutenfreie Leckereien, die garantiert gelingen - Pro Portion angegeben: Kilokalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe

Gesund mit Microgreens - Sebastian Vigl 2021-09-03

Microgreens setzen Trends in Spitzengastronomie und gesundheitsbewusster Ernährung. Sie heilen und nähren und wachsen als nachhaltiges Superfood direkt in der eigenen Küche. Das junge Grün von Pflanzen wie Basilikum, Erbse, Kresse, Linse, Radieschen oder Spinat ist gut erforscht, fördert eine gesunde Darmflora, verhilft zu mehr Leistungsfähigkeit, einer positiven Stimmung und gutem Schlaf. Es schützt vor Osteoporose und Diabetes und kann die Behandlung von Krebsarten unterstützen. Das Beste: Ihr Anbau ist sehr einfach und günstig. Die Heilpraktiker*innen Anne Wanitschek und Sebastian Vigl erklären in ihrem Ratgeber, wie man Microgreens richtig anbaut und bei welchen Erkrankungen und Beschwerden man sie anwenden kann. Mit ihren Rezeptideen lassen sich Gerichte mit einer gesunden Portion grüner Pflanzenkraft anreichern.

Schnell und gesund kochen - Veronika Pachala 2017-12-04

Im stressigen Alltag muss es in der Küche oft schnell gehen. Die Erfolgsautorin Veronika Pachala und ihre Freundin und Koautorin Clara Beyer zeigen in ihrem Buch Schnell und gesund kochen, wie man mit wenig Zeit dennoch vollwertig und nährstoffreich kochen und gesundes Essen auf den Tisch zaubern kann, das für Genussoasen sorgt. In einem einführenden Kapitel stellt Veronika Pachala ihren Vorrat in Tiefkühler, Kühlschrank und Küchenschrank vor, der die Basis für die Rezepte darstellt. Sie gibt hilfreiche Tipps, welche Zutaten man immer vorrätig haben sollte, damit vor dem Kochen nicht jedes Mal ein Großeinkauf zu erledigen ist. Mit ein paar wenigen frischen Zutaten und den Lebensmitteln aus dem Vorrat lassen sich leckere Blitzgerichte, Mahlzeiten zum Mitnehmen oder auch etwas aufwendigere Gerichte in größerer Menge zubereiten, die zur Hälfte eingefroren und an einem anderen Tag aufgetischt werden können. Besonders spannend ist dabei das Konzept, Basisrezepte für drei Tage vorzukochen und an den aufeinanderfolgenden Tagen binnen Minuten unterschiedliche Gerichte daraus entstehen zu lassen. Das ist Meal Prep in einer sehr gelungenen Variante. Dabei verzichtet Pachala wie gewohnt auf Kuhmilch, Weizen, Soja und raffinierten Zucker. Die Rezepte sind allergiefreundlich, meist glutenfrei, vegetarisch und vielfach vegan, aber reich an wichtigen Nährstoffen. Es werden nur gängige Gemüsesorten verwendet und bei den Zutaten oft alternative Lebensmittel angegeben, sodass man hernehmen kann, was gerade vorrätig ist. Ob Süßkartoffelpüree mit geröstetem Blumenkohl, Quinoa mit Pilzcremesoße, schnelle Vollkornpizza Caprese, Salatsandwiches mit Linsentalern, Gemüse-Dal oder Auberginenlasagne mit Zucchini-creme - die Rezepte begeistern nicht nur Mütter, sondern jeden, der schnell und gesund kochen möchte. Die wunderschönen Rezeptfotos der Autorin und eigens für das Buch angefertigte Illustrationen sind bezeichnend für den persönlichen Stil der Erfolgsbloggerin.

Zöliakie und andere Gluten-assoziierte Erkrankungen - Ottmar Leiß 2017-10-23

Der Hype um Gluten ist groß, doch wie die sprichwörtliche "Spreu vom Weizen trennen"? Dieses Buch bringt Fakten zu allem, was mit Gluten und Zöliakie zusammenhängt: Es klärt Geschichte und Genese der Zöliakie, erörtert Symptomatik und Diagnostik, erläutert Pro und Contra einer glutenfreien Ernährung und geht auf künftige Therapieoptionen ein. Es gibt für die Praxis Antworten auf Fragen aus der Praxis und zeigt auf, wo die Dinge im Fluss sind - ein "muss" für Gastroenterologen, Internisten und Allgemeinmediziner die "up to date" sein wollen.

Was passiert im Darm? - Julia Seiderer-Nack 2014-07-24

Der Darm und was er alles leistet Der Darm ist mehr als nur Verdauungstrakt und erbringt täglich Höchstleistungen. Aber wie sieht es in unserem Darm aus? Warum ist er Lebensraum für Billionen von Bakterien und was hat er unserem Gehirn zu sagen? Julia Seiderer-Nack gibt in diesem Buch einen umfassenden Einblick in die Funktionsweise des Darms und zeigt, warum er das wichtigste Organ unseres Immunsystems ist. Unser Darm ist mehr als nur Verdauungstrakt und er bringt täglich Höchstleistungen. Im Laufe unseres Lebens transportiert er 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit durch den Körper und muss dafür sorgen, dass wir dabei ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Aber wie sieht es in unserem Darm aus? Warum ist er Lebensraum für Billionen von Bakterien, was hat er dem menschlichen Gehirn zu sagen und wie wirkt sich unsere Ernährung auf die Darmgesundheit und damit unser gesamtes Wohlbefinden aus. Julia Seiderer-Nack gibt in ihrem großen Darmbuch einen umfassenden Einblick in die Funktionsweise des Darms und zeigt, warum er das wichtigste Organ unseres Immunsystems ist.

Zuckerkrankheit Alzheimer - Kurt Mosetter 2016-04-25

Richtig essen gegen das Vergessen In 100 Jahren hat sich die Alzheimer-Krankheit von einem Randphänomen zu einem weltweiten Gesellschaftsproblem entwickelt. Seit Mediziner versuchen, die Erkrankung zu behandeln, erleben sie eine Enttäuschung nach der anderen. Heute sind sich Wissenschaftler einig, dass die Krankheit schon lange vor den ersten Symptomen beginnt. Dr. Kurt Mosetter zeigt, dass Alzheimer als Resultat einer Störung des Insulinsystems zu sehen ist - ein Diabetes mellitus Typ 3. Diese Stoffwechsellage lässt sich durch die richtige Ernährung und andere einfache Maßnahmen positiv

beeinflussen, sodass ein Krankheitsausbruch verzögert oder sogar verhindert werden kann.

Hormonpower - Marjolein Dubbers 2017-12-18

Enschlüsselt: das Zusammenspiel weiblicher Hormone, Vitalität und Lebensstil Wussten Sie, dass Östrogen über 400 Funktionen im weiblichen Körper steuert? Ist der Östrogenspiegel gestört, leiden von der Zellteilung über Haut und Gelenke bis hin zum Gedächtnis unzählige Bereiche im Körper. Gewichtsschwankungen, Schlafstörungen, Stoffwechselerkrankungen und vieles mehr sind die Folge. Marjolein Dubbers, in den Niederlanden die führende Expertin für Frauengesundheit, zeigt mit ihrem 7-Punkte-Programm, wie wir mit der richtigen Ernährung die weiblichen Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen. Für mehr Gesundheit, Energie und Lebensfreude.

Köstlich essen bei Zöliakie - Andrea Hiller 2005

Hautklar - Sina Oberle 2019-01-14

Nach dem Absetzen der Pille spielen nicht nur die Hormone verrückt. Der Körper muss sich insgesamt umstellen und das belastet auch die Haut. Aber Hautunreinheiten wie Pickel oder Akne müssen wir nicht hinnehmen, denn sie haben einen Grund. Durch eine ganzheitliche Körperbetrachtung lässt sich begreifen, dass die Ursache häufig nicht in der Haut selbst, sondern in unserer Ernährung, geschwächten Entgiftungsorganen, einer eingeschränkten Darmfunktion oder Stress liegt. Dieses Buch bietet einen Leitfaden, um den Ursachen der eigenen Hautprobleme auf den Grund zu gehen und ihnen mit gezielter Ernährung schon vor dem Absetzen der Pille vorzubeugen. Es enthält zudem wertvolle Tipps, um die Entgiftungsorgane Darm, Niere und Leber zu reinigen und damit die Gesundheit der Haut langfristig zu fördern.

Das Pups-Tabu - Jan Rein 2017-10-09

Über Blähungen spricht man nicht? Vor allem nicht, wenn man selbst darunter leidet? Jan Rein bricht dieses Tabu. Offen und humorvoll schildert er seine unangenehmen Erfahrungen mit heftigen Blähungen - und wie er den Blähbauch loswurde. Er erklärt die komplizierten Vorgänge, die im menschlichen Darm stattfinden, und liefert unzählige Tipps zur Optimierung der Verdauung. Diese sind allesamt sehr einfach umzusetzen und praxisnah - und das Wichtigste: Sie wirken. So kann es jedem ganz leicht gelingen, Blähungen loszuwerden.