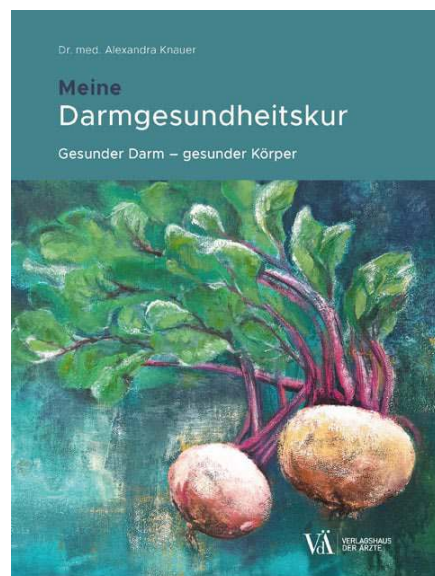


# Meine DARMGESUNDHEITSKUR

**Alexandra Knauer**  
Meine Darmgesundheitskur  
Gesunder Darm – gesunder Körper

Format 16,5 x 23,5 cm  
144 Seiten  
ISBN 978-3-99052-285-1  
**EUR 21,90**

erschienen im Februar 2023 im Verlagshaus der Ärzte



Du bist, was du isst.

So einfach lässt sich beschreiben, welchen Einfluss Ernährung auf unsere Gesundheit hat. Eine fehlerhafte Ernährung kann Ausgangspunkt für zahlreiche Befindlichkeitsstörungen und sogar Erkrankungen sein. Aber es gibt eine praxistaugliche Lösung:

Die in diesem Buch vorgestellte siebentägige Darmgesundheitskur bietet die Möglichkeit, über eine einfach durchzuführende Darmsanierung Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Der vielfach erprobte Zugang bietet Informationen zur Vorbereitung, eine Einkaufsliste, Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel und einen konkreten Kurablauf nebst einigen Rezepten zur leichten Umsetzung.

Eine perfekte Methode zur Darmgenesung und somit Gesunderhaltung.

## Die Autorin:

**Dr. med. Alexandra Knauer** ist Ärztin für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis in Wien. Ihre Behandlungsschwerpunkte sind die Traditionelle Chinesische Medizin, Darmgesundheit und Ernährung. Neben der ärztlichen Tätigkeit ist sie als Dozentin in der medizinischen Weiterbildung tätig und unterrichtet in den Themenbereichen Akupunktur, TCM, Ernährung und Orthomolekulare Medizin. Um noch mehr Menschen zu erreichen, wurden von der Autorin spezielle Ernährungsprogramme für die Gesundheitsförderung entwickelt.

## PRESSE UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Andrea Karall

E-Mail: [a.karall@aerzterverlagshaus.at](mailto:a.karall@aerzterverlagshaus.at)

Tel: +43 (0)1 512 44 86-22 Fax: +43 (0)1 512 44 86-24

Infotext und Cover zum Download finden Sie unter: [www.aerzterverlagshaus.at](http://www.aerzterverlagshaus.at)

