

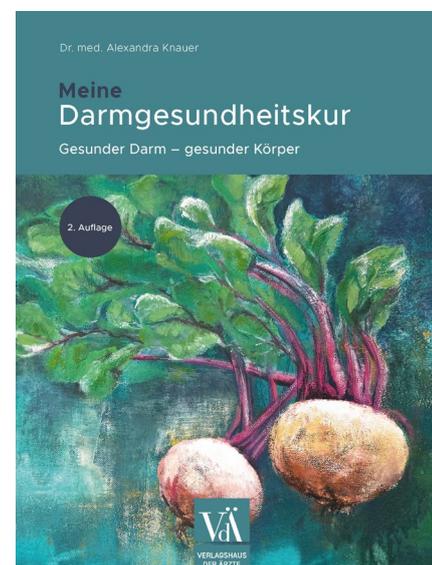
**Alexandra Knauer**

**Meine Darmgesundheitskur**  
Gesunder Darm – gesunder Körper  
2. Auflage

Format 16,5 x 22 cm  
144 Seiten  
Hardcover

ISBN 978-3-99052-319-3  
**EUR 19,90**

erschienen Juni 2024 im Verlagshaus der Ärzte



Aufgrund des Erfolgs nun in der 2. Auflage

Der Darm ist für die eigene Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Ohne Darmgesundheit ist der Körper nicht im Gleichgewicht, bereits krank oder kurz davor, es zu werden. Der Darm ist somit einerseits Quelle von Erkrankungen, zeigt aber auch an, wenn etwas im Körper nicht in Ordnung ist.

Du bist, was du isst. Eine einfache wie klare Feststellung, die wahrer nicht sein kann. Eine falsche Ernährung und auch Stress setzen dem Darm zu und können den gesamten Organismus belasten. Aber wie kommt man da wieder heraus, wie kommt der Darm wieder ins Gleichgewicht?

Mit der in diesem Buch vorgestellten siebentägigen Darmgesundheitskur ist es möglich, über eine einfach durchzuführende Darmsanierung Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern bzw. wiederherzustellen. Der vielfach erprobte Zugang bietet Informationen zur Vorbereitung, eine Einkaufsliste, Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel, wie vor allem Omega-3-Fettsäuren, und einen konkreten Kurablauf nebst einigen schmackhaften wie leicht umzusetzenden Rezepten – für eine genussvolle Darmkur.

Erfahren Sie mehr über die perfekte Methode zur Darmgenesung und somit Gesunderhaltung, die von der Wiener Allgemeinmedizinerin Dr. Alexandra Knauer entwickelt und seit Jahren von ihren Patientinnen und Patienten mit Erfolg angewendet wird. Inzwischen gibt es dazu auch passende Online-Ernährungsprogramme zur Gesundheitsförderung.

#### **Die Autorin:**

Dr. med. Alexandra Knauer ist Ärztin für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis in Wien. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin, Darmgesundheit und Ernährung. Neben der ärztlichen Tätigkeit ist sie als Dozentin in der medizinischen Weiterbildung tätig. 2023 hat sie dafür Salutogenia, das Institut für Gesundheitsmedizin gegründet.

## PRESSE UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Andrea Karall

E-Mail: [a.karall@aerzteverlagshaus.at](mailto:a.karall@aerzteverlagshaus.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.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)



***Rezensionsexemplare bitte per Mail bestellen – [a.karall@aerzteverlagshaus.at](mailto:a.karall@aerzteverlagshaus.at)***