

Antiaging für den Darm

Neue Strategien für die
Darmgesundheit ab 50

Taschenbuch
Anja Pietzsch

20,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

KOSMOS



- Das erste Buch über die Wechseljahre des Darms.
- Medizinisch fundiert, aktuell und leicht verständlich.

216x138x18mm (LxBxH)

1. Auflage 2020

Umschlag/Ausstattung: 15

Farbzeichnungen,

Seiten: 208

EAN: 9783776628746

Art.-Nr.: 42874

Produktinformationen "Antiaging für den Darm"

Ein gesunder Darm ist nicht nur wichtig für die Verdauung, er ist eminent für die Gesunderhaltung unseres gesamten Organismus und beeinflusst sogar unser Gehirn. Darum verdient der Darm besondere Pflege, auch und besonders ab einem Lebensalter von 50+.

Dieser Ratgeber informiert auf der Grundlage neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse umfassend über die Entwicklung der Darmgesundheit und zeigt die Zusammenhänge zwischen körperlichem Wohlbefinden und einer gesunden Darmflora auf. Woran erkenne ich Entzündungen und wie kann ich vorbeugen? Was braucht mein Darm um gesund zu werden und zu bleiben? Welchen Einfluss hat mein früheres Leben auf meinen Darm in der zweiten Lebenshälfte? Wie kann ich Probiotika und Präbiotika effektiv einsetzen? Wie steht es um meine eigene Darmgesundheit?

Fundiertes Wissen und praktische Tipps helfen, den Darm lange gesund zu erhalten. So bleiben Körper und Geist fit und leistungsfähig bis ins hohe Alter.

Autoren und Autorinnen

Anja Pietzsch

Anja Pietzsch ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis für Alternativ- und Präventivmedizin. Neben der Arbeit mit Patienten ist sie als medizinische Referentin und Dozentin tätig. Fachliche Schwerpunkte hierbei sind labormedizinische Diagnostik und Darmgesundheit.

[Mehr zur Person](#)