



Presse-Information

Für das gute Bauchgefühl

*„Falls der Darm gerade mal nicht charmant ist:
Mit gutem Essen kann man ihn bei Laune halten.“*

Claudia Lenz



ZS Verlag
Claudia Lenz
Das Darm-Kochbuch
160 Seiten | Format 19,7 x 25,5 cm
€ [D] 18,99 | € [A] 19,50
ISBN 978-3-89883-530-5
Erscheinungstermin: 26. April 2016

Der Darm ist der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden: Hier sitzt der Großteil unseres Immunsystems, hier wird jede zum Leben wichtige Energie umgesetzt – und auch unser Bauchhirn tickt im Darm. Doch was tun, wenn unser Superorgan gestresst und gereizt ist? Am besten mit der richtigen Ernährung für Ruhe im Bauch sorgen! Wie man richtig kocht, um dem Darm etwas Gutes zu tun, hat Claudia Lenz in „**Das Darm-Kochbuch**“ in über 75 Rezepten zusammengefasst. Sie verrät, wie man sich mit seiner Darmflora gut stellt und wie man Verdauungsproblemen, Unverträglichkeiten oder dem Reizdarmsyndrom zu Leibe rückt. Vom Frühstück übers Mittagessen bis zum Abendessen wird der Darm jeden Tag aufs Neue mit Energie versorgt – und der Gaumen mit einer Extraportion Genuss.

„Darmgesunde Ernährung kann jeder hinbekommen“, sagt **Claudia Lenz**. Die studierte Ökotrophologin weiß, wovon sie spricht. Bei der Rezeptentwicklung ist der berufstätigen Mutter wichtig, dass die Gerichte ohne allzu großen Aufwand umgesetzt werden können. Unter ihren zahlreich erschienenen Kochbüchern ist auch ein Bestseller: „Low Carb – das 8-Wochen-Programm“.



© privat