

(Library ebook) Bauch gut alles gut: Heilsam Kochen fr die ganze Familie

Bauch gut alles gut: Heilsam Kochen fr die ganze Familie

Von Margarethe Fliesser, Karin Zausnig
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #292308 in BcherVerffentlicht am: 2010-11-01Abmessungen: 9.17 x .79b x 8.86l, Einband: Gebundene Ausgabe152 Seiten | File size: 17.Mb

Von Margarethe Fliesser, Karin Zausnig : Bauch gut alles gut: Heilsam Kochen fr die ganze Familie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Bauch gut alles gut: Heilsam Kochen fr die ganze Familie:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gut gemachtVon Tiziana SabatiniVielen Dank an die beiden sterreicherinnen Margarethe Fliesser und Karin Zausnig fr dieses hilfreiche Buch. Die Rezepte sind gesund und schmecken gut. Sie sind mit Symbolen markiert, die anzeigen, welches Gericht sich bei sehr empfindlichem Bauch eignet und welche hinzugenommen werden knnen, wenn sich der Gesundheitszustand gebessert hat. Im hinteren Teil des Buchs findet man ein Rezept fr glutenfreies Brot, das einfach umzusetzen ist und ohne ungesunde Zustze auskommt. behaupt sind sehr viele glutenfreie Rezepte enthalten.1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gut, aber nicht ganz alltagstauglichVon BullydameDas Buch ist recht gut, sehr bersichtlich und informativ geschrieben und man sprt, dass die Autorin sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und fundiert recherchiert hat. Es gab viele neue Erkenntnisse fr mich, die mir schon sehr geholfen haben. Einzig mit den Rezepten kann ich mich gar nicht anfreunden, sie passen einfach nicht in meinen Alltag und mir fehlt wohl einfach die letzte Bereitschaft, meine Ernhrung dauerhaft so stark umzustellen.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr hilfreich!Von Schmidbauchbeschwerden knnen so unterschiedliche ursachen haben und oft ist es fr betroffene schwer, dahinter zu kommen. zumal das, was der bauch nicht vertrgt, sich oft an anderer stelle meldet (bei mir zum beispiel durch die haut) und sich nicht unbedingt in der verdauung ausdrcken muss. die

beiden versierten autorinnen gehen also erst mal den möglichen Verursachern nach, etwa gluten oder laktose, zucker... und nehmen dann eine einteilung vor: gesunder bauch, empfindlicher bauch, kranker bauch. die vielseitigen rezepte sind dann diesen bauchtypen entsprechend zugeordnet- super idee! so gibt es eine menge glutenfreie rezepte. das ist sehr hilfreich, denn gerade auf dieses klebereiweiss von im weizen (und anderen getreiden) reagieren viele menschen sensitiv, ohne davon eine ahnung zu haben. ich finde die meisten rezepte sehr alltagstauglich und eigentlich für alle geeignet, mit oder ohne bauchbeschwerden - vorbeugen ist auch hier sinnvoll. das quadratische buch ist schön und liebevoll gestaltet, mit vielen fotos.

Pressestimmen
Gesund ist, was verträglich ist
Der Bauch - man gibt ihm viele Namen, aber zu wenig Menschen wissen über seine wertvollen Aufgaben im Innern unseres Körpers ausreichend Bescheid.
Text: Denny Dura
Dieses Buch ist für alle gedacht, die neue Impulse und Abwechslung in ihren Koch- und Essalltag bringen wollen. Besonders hilfreich werden es Erwachsene und Kinder mit Verdauungs- und Befindlichkeitsstörungen sowie bergewicht und Stoffwechselerkrankungen finden. Immer wieder werden wir zu gesunder Ernährung angehalten. Man empfiehlt drei bis fünf Portionen Vollkornprodukte täglich. Ebenso ideal wären pflanzliche Mischkost, reichlich Salate und Frischkost sowie Milch und Milchprodukte. Kann sein, dass Sie hier denken: Ich weiß, das wäre gesund. Aber diese Sachen vertragen ich so schlecht
Nicht alles, was als gesund gilt, ist auch für alle gleich gut verträglich. Wer zu der Gruppe der empfindlichen Buche gehört, dem kann dieses Berma an gesunden Lebensmitteln nachhaltig die Freude am Essen verderben. Deshalb: Gesund ist, was verträglich ist. Personen, welche die unangenehmen Nebenwirkungen von Mahlzeiten wie Bauchschneiden, Blähungen oder kolikenartige Schmerzen kennen, werden sich hier sicher wiederfinden. Das betrifft Erwachsene wie auch Kinder gleichermaßen.
Ernährungswissenschaftlerin Karin Zausnig und Medizinerin Margarethe Fliesser haben altes, naturheilkundliches Wissen aktualisiert und in praktische Maßnahmen umgesetzt, wo Frische und Qualität im Vordergrund stehen und zu heilsamem Essen verhelfen. Sie zeigen Ihnen, was sich in der ärztlichen und ernährungswissenschaftlichen Beratungspraxis bewährt hat und wünschen sich, dass dieses Buch für Sie ein Wegweiser ist, zu einer natürlichen, bekömmlichen und einfachen Ernährungsweise zurückzufinden. Wohlbefinden
Zuerst behandelt das Buch Themen wie u.a.: Begleiter im Essalltag, Welcher Bauchtyp bin ich?, Ein Entschlackungswochenende für mein Wohlbefinden, Mein Trinkverhalten, Hochwertige Lebensmittel für einen gesunden Körper, bevor eine kleine Hausapotheke Sie mit Kräutern und deren Anwendungen bei kleinen Beschwerden und Unwohlsein bekannt macht. Die Rezepte beginnen mit leichten Frühstückszerealien, gefolgt von Frischkost und Salaten, Aufstrichen, Suppen und Eintöpfen über Hauptgerichte (ohne Fleisch) bis hin zu süßen Köstlichkeiten und Waffeln sowie glutenfreiem Brot. Werden Sie sensibel für das, was Ihrem Körper gut tut und ihn dauerhaft gesund hält. --Tageblatt Luxemburg, 27.01.2011: Heilsam
Kochen für die ganze Familie
Ihre Erfahrungen aus der Medizin mit ernährungswissenschaftlicher Kompetenz und der Liebe zum Kochen vereint das Buch Bauch gut. Alles gut. auf leicht verständliche Art und Weise. Die Autorinnen Margarethe Fliesser und Karin Zausnig zeigen auf, was der Bauch für die Gesundheit des Menschen leisten kann und muss. Denn für die einen sitzt ja die Gesundheit im Darm, andere hören auf ihr Bauchgefühl oder spüren ebendort die berühmten Schmetterlinge. Wer wissen möchte, welcher Bauchtyp man selbst ist und wie man den Bauch und Darm in seiner Arbeit unterstützen kann, der ist mit dem Buch gut beraten. Darin zu finden sind auch viele vegetarische Rezepte - von der Fenchelsuppe über knusprige Currykartoffeln bis hin zum leckeren Fruchtpudding. In einem anderen Kapitel beschäftigen sich die Autorinnen mit den richtigen Kräutern für das Bauch-Wohlbefinden. Sie geben den Rat, mit Gewürzen und Kräutern zu experimentieren und sich auch an neue Geschmacksrichtungen zu trauen. Aber Vorsicht: Nicht immer ist es notwendig, alle Gewürze zu verwenden. Die persönliche Tagesverfassung macht viel aus. Manchmal soll es eher mild und sparsam sein, an anderen Tagen will man das Essen lieber scharf und würzig. Im 152-seitigen Buch gibt es jede Menge Tipps und Tricks sowie praktische Rezepte rund um heilsame vegetarische Küche. --Tips Linz, 4. KW 2011: Streicheleinheiten für den Darm
Alle Jahre wieder Blähungen und Völlegefühl nach den Festtagen. Das Buch; Bauch gut. Alles gut; ist eine Wohltat für alle, deren Magen-Darm-Trakt angeschlagen ist. Ziel der heilsamen Kost ist es, das Verdauungssystem zu entlasten. Von Christine Radmayr
Ich habe bei meinen Patienten mit einer Kostumstellung gute Erfolge nicht nur bei Verdauungsproblemen, Magenschmerzen und Gastritis, sondern auch bei chronischer Erschöpfung, Rheuma, Schmerzen an Muskeln, Bändern und Sehnen sowie bei immer wiederkehrenden Infekten; sagt Margarethe Fliesser, Kneipärztin aus Walding, die in der alt-indischen Heilkunde Ayurveda ausgebildet ist. Gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin und Fastenleiterin Karin Zausnig schuf sie ein Kochbuch mit vegetarischen, glutenfreien und einfachen Rezepten aus dem Wissen heraus, dass eine Entlastung des Magen-Darm-Traktes dem Körper die Chance gibt, auch andere Symptome zu heilen und zu neuer Kraft zu finden. bergewichtige nehmen als Nebeneffekt ab. Unser Buch soll zusätzlich zu anderen Kochbüchern im Regal stehen, um ein Mittel zur Hand zu haben etwa bei Grippe, Reizmagen, bei Nahrungsmittelunverträglichkeit oder nach der Festtagsvöllerei, seinen Darm zu entlasten. Wer ein, zwei Monate nach diesen Rezepten kocht, wird sich als Ganzes wieder wohler fühlen und kann manche Ernährungssünde ausgleichen. Die meisten Rezepte hat Karin Zausnig selbst kreiert und sagt: Es war uns wichtig, darzustellen, dass einfache Gerichte richtig gut schmecken und überhaupt nicht langweilig sind. Die Rezepte

decken alle Geschmacksrichtungen ab und sind in Bauchtypen gegliedert: in den gesunden, den empfindlichen und den kranken Bauch (siehe Infokasten). Ernährungstipps für Naschkatzen sind zum Beispiel im Theorieteil enthalten. Ich rate grundsätzlich eher dazu, drei Mahlzeiten zu essen, sodass man dazwischen ein Hungergefühl entwickelt und der Körper dann die aufgenommenen Nährstoffe gut aufspaltet und verwertet, sagt Flierer, die den Menschen auch die Angst vor Fetten nehmen will. Der Nahrungsbrei bleibt durch Nahrungsfett länger im Magen, wodurch er besser anverdaut wird, bevor er in den Dünndarm kommt. Das wiederum unterstützt den Darm bei der Aufspaltung der Nährstoffe und entlastet ihn. Fett macht nicht grundsätzlich fett. Lein-, Raps-, Hanf- und Olivenöl sind zum Beispiel wertvoll. Bei empfindlichem Verdauungssystem ist Milchfett in Form von Butter, Obers und Butterschmalz gut verträglich. Essen soll Spaß machen. Gute Gespräche und Zeit dazu einplanen. Sich mit ein paar tiefen Atemzügen entspannen, bevor man sich zu Tisch setzt, rät Flierer. --Oberösterreichische Nachrichten, 07.12.2010: Kurzbeschreibung Faszinierend, wie man durch einfache und schnelle Rezepte zu schmackhaftem Essen kommt. Noch faszinierender, wie viele Beschwerden und Krankheiten durch eine gesunde, individuelle Kost geheilt oder gebessert werden. Dieses Phänomen war in der alten naturheilkundlichen Medizin von Ost bis West seit jeher bekannt. Von der Ernährungswissenschaftlerin Karin Zausnig und der Medizinerin Margarethe Flierer wurde dieses Wissen aktualisiert. Bei heilsamem Essen stehen Frische und Qualität im Vordergrund. Das ist ganz einfach im Alltag umzusetzen. Viele einfache Rezepte, schmackhaftes Essen für die ganze Familie, Zubereitungen, die Spaß machen bei den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Margarethe FLIESSER begeistert von der Idee aus der Naturheilkunde, dass man durch gesunde, typgerechte Ernährung in der Medizin viele Symptome heilen oder Krankheiten vorbeugen kann, arbeitet sie seit einigen Jahren als Wahlärztin für Allgemeinmedizin in ihren Ordinationen in Walding und in Linz. Neben ihren Schwerpunkten Akupunktur und Ayurvedamedizin findet sie die Kneippmedizin, also die traditionelle europäische Medizin, topaktuell. Selbst Mutter von zwei Töchtern weiß sie, dass eine Essensumstellung einer Familie leicht und unkompliziert umsetzbar sein muss. Die Erfahrungen ihrer Arbeit gibt sie in praxis- und alltagstauglichen Seminaren gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin Mag. Karin Zausnig im Kneipp-Kurhaus der Marienschwestern in Bad Mitterlacken weiter. Mag. Karin ZAUSNIG Die Liebe zum Kochen und Essen wurde ihr in die Wiege gelegt. Sie studierte Ernährungswissenschaften in Wien und Dänemark und beschäftigt sich seit mehr als 15 Jahren intensiv mit Ernährung. Im Rahmen ihres Unternehmens, der Schule des Genießens, ist sie in der Ernährungsberatung und als Fastenleiterin tätig und leitet mit großer Begeisterung Ernährungsseminare und Kochkurse. Als 2. Vorsitzende des Berufsverbandes Fasten und Ernährung bildet sie auch selbst FastenleiterInnen aus. In der Vermittlung einer gesunden Ernährung liegt ihr Hauptaugenmerk auf der einfachen Umsetzbarkeit im Alltag. Meilensteine waren die Entdeckung von Wildkräutern für die Küche und die Begegnung mit Dr. Margarethe Flierer, die ihr Ernährungswissen um den medizinischen Aspekt bereichert hat.