



Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn

Michaela Axt-Gadermann

 **Download**

 **Online Lesen**

Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn

Michaela Axt-Gadermann

 **Download** [Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesunde ...pdf](#)

 **Read Online** [Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesun ...pdf](#)

Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn

Michaela Axt-Gadermann

Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn Michaela Axt-Gadermann

Downloaden und kostenlos lesen Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn Michaela Axt-Gadermann

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Darm gut - Kopf gut

Der Beginn eines neuen Jahres ist ein sehr guter Zeitpunkt für einen mentalen und körperlichen Reinigungsprozeß. Und je mehr man den Darm, unser zweites Hirn, mit in diesen Prozeß einbezieht, desto besser „entgiftet“ man auch seine Psyche. Neueste Erkenntnisse belegen, dass Bauch und Hirn in einem engen Dialog stehen und sich wechselseitig beeinflussen. Eine richtige Ernährung sorgt also gleichzeitig für gutes Klima im Darm wie auch in unserer Seele.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit. 2016 hat sie das lizenzierte Ernährungsprogramm „Schlank mit Darm“ entwickelt, das von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. Weitere Themen, über die die Medizinerin regelmäßig schreibt, sind Ernährung, Hauterkrankungen und Better Aging. Michaela Axt-Gadermann lebt mit Mann und Kindern in der Nähe von Fulda.

Download and Read Online Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn Michaela Axt-Gadermann #370O8Q1HMUB

Lesen Sie Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn von Michaela Axt-Gadermann für online ebook Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn von Michaela Axt-Gadermann Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn von Michaela Axt-Gadermann Bücher online zu lesen. Online Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn von Michaela Axt-Gadermann ebook PDF herunterladen Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn von Michaela Axt-Gadermann Doc Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn von Michaela Axt-Gadermann Mobipocket Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn von Michaela Axt-Gadermann EPub