

(Free download) Wegweiser Nahrungsmittel-Intoleranzen: Wie Sie Ihre Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben

Wegweiser Nahrungsmittel-Intoleranzen: Wie Sie Ihre Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben

Von Maximilian Ledochowski

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #77279 in BcherVerffentlicht am: 2009-02-25Abmessungen: 8.50 x .51b x 6.34l, Einband: Broschiert192 Seiten | File size: 22.Mb

Von Maximilian Ledochowski : Wegweiser Nahrungsmittel-Intoleranzen: Wie Sie Ihre Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wegweiser Nahrungsmittel-Intoleranzen: Wie Sie Ihre Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen51 von 51 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Geballte InformationenVon sambaDas Buch ist sehr informativ, nicht nur fr "Neulinge", sondern auch fr Betroffene, deren Unverträglichkeit(en) schon lnger bekannt ist (sind). Es gibt Untersttzung bei der Suche nach weiteren mglichen

Auslsern, falls bisher trotz Dit noch keine Besserung eingetreten ist, und gibt gute Hinweise zum Umgang mit mehreren Intoleranzen und Allergien gleichzeitig. Die Fragebogen dagegen sind nicht unbedingt zu empfehlen, sie knnen auch in die Irre fhren und falsch negative Ergebnisse bringen. Man sollte sich lieber bei der Suche nach dem passenden Arzt und der richtigen Diagnose an den genannten Symptomen orientieren. Ich habe schon einige Bcher ber dieses Thema gelesen und trotzdem in diesem eine Flle von neuen und wichtigen Informationen gefunden. Dieses Buch ist meiner Meinung nach das mit Abstand beste, was zur Zeit in diesem Bereich auf dem Markt ist.23 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. geniales buch mit viel hintergrundinformation Von S. Krismerich kann dieses buch sehr empfehlen. zum ersten mal werden die intoleranzen bergreifend erklrt - d.h. es gibt tipps, wenn man mehrere intoleranzen gleichzeitig hat.zudem erklrt dr. ledochowski auch, welche behandlung er bei welchen kombinationen von intoleranzen er anwenden wrde!und es gibt viel hintergrundinformation zu verschiedenen funktionen im krper!sehr gut gefallen hat mir auch, dass sich dr. ledochowski auch kritisch ber die lebensmittelindustrie uert und ein paar interessante fakten erwht!also an alle die auch betroffen sind: KAUFF DIESES BUCH!16 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schwere Kost gut verdaulich prsentierte! Von Kantorka Alle bisher geschriebenen Rezensionen sprechen bereits das an, was ich auch zum Buch gesagt htte. Ich mchte nur noch ergnzend herausstellen, dass das Buch mir deshalb so auerordentlich gut gefllt, weil kein Nahrungsmittel verteufelt wird. Geklrte Zusammenhnge werden sehr gut verstndlich dargestellt, noch unzureichend erforschte Dinge als "ungeklrt" gekennzeichnet. Als Leser habe ich einen neuen Blick auf die Lebensmittel gewonnen und whle gezielter aus, um meine individuellen Beschwerden zu erkennen und darauf zu reagieren. Insgesamt ein sehr hilfreiches Buch!

Produktbeschreibung 2009. 191 S. Ill. 22 cm, broschiert. Einband leicht bestossen und zerkratzt, sonst sehr gutes Ex.

Kurzbeschreibung Viele Menschen leiden an unspezifischen Beschwerden wie Mdigkeit, Leistungsabfall, Blhungen oder Schlafstrungen, die sie oft jahrelang nicht mit Nahrungsmittel-Intoleranzen in Verbindung bringen. Doch genau dies erleichtert dieser Ratgeber mit Steckbriefen aller bekannter Intoleranzen, bewhrten Selbsttests und der Analyse von Faktoren, die den Darm beeinflussen und belasten. Abgerundet wird dieses Buch mit Antworten auf oft gestellte Fragen und Tipps zur richtigen Arztwahl. Kurz: Dieser Diagnosefhrer hilft, die Unvertrglichkeit zu erkennen, verbunden mit dem Ziel, die Lebensqualitt wieder zu steigern. Klappentext Leide ich an einer Intoleranz? Plagen Sie immer wieder Beschwerden nach dem Essen? Haben Sie Durchfall, Blhungen oder Belkeit? Oder eine laufende Nase und Atembeschwerden? Leiden Sie unter Vllegefhl und Antriebslosigkeit? Dann knnte eine Nahrungsmittel-Intoleranz dahinterstecken. Die Flle an Auslsern nimmt zu Immer mehr Menschen vertragen einen, viele auch mehrere Nahrungsmittelbestandteile nicht. Oft aber dauert es Monate bis zur richtigen Diagnose. Denn neben den beiden bekannteren Auslsern Frucht- und Milchzucker knnen auch Getreide, Ballaststoffe, Sorbit, Histamin und Glutamat starke Symptome verursachen. Nun gilt es herauszubekommen, welches Ihr persnlicher Auslser ist. Ohne Umwege zur richtigen Diagnose Dr. Maximilian Ledochowski forscht seit vielen Jahren ber Intoleranzen und gilt als Pionier auf diesem Gebiet. Erstmals werden in diesem Buch auch Patienten angesprochen, die gleichzeitig unter mehreren Intoleranzen leiden. Bringen Sie selbst Licht ins Dunkel: Mit einem groen Selbsttest und vielen Checklisten grenzen Sie Ihre Auslser ein. Damit sind Sie bestens vorbereitet auf den Arztbesuch und wissen, worauf es bei der Diagnostik ankommt. Die vielen praktischen Ernhrungstipps sind eine Soforthilfe fr Ihre Ernhrungsumstellung. ber den Autor und weitere Mitwirkende Dr. med. Maximilian Ledochowski ist Facharzt fr Innere Medizin in Innsbruck. Sein Schwerpunkt ist Ernhrung. Mit seinen Forschungsarbeiten hat er das Thema Unvertrglichkeiten in den Focus von Medizin und ffentlichkeit gerckt. Er betreibt u.a. das Internet-Portal www.fructose.at