

Gesunder Bauch in 7 Wochen

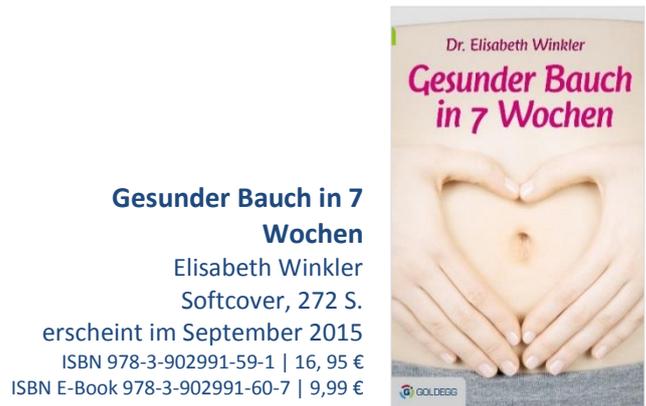
Was uns unsere Körperhaltung über die Gesundheit des Bauches verrät

Ein gesunder Bauch ist die Voraussetzung für Vitalität, Wohlbefinden, Schönheit und Jugendlichkeit. In dem neu erschienenen Buch „Gesunder Bauch in 7 Wochen“ verrät Elisabeth Winkler unter anderem, was ein Blähbauch mit der Körperhaltung gemeinsam hat, warum in uns selbst der beste Arzt steckt und dass sich in diesen Wochen einiges verändern kann.

Die Größe und Form eines Bauches hat nur am Rande etwas mit dem Körpergewicht zu tun, sondern ist abhängig vom Zustand des Verdauungssystems, weiß die Allgemeinmedizinerin und Autorin Dr. Elisabeth Winkler. An der Form des Bauches können wir erkennen, wie weit wir vom Optimalzustand unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit entfernt sind. Unsere tägliche Nahrung erzeugt Giftstoffe im Verdauungstrakt. Diese wirken sich nicht nur auf den Bauch, sondern auch auf den gesamten Körper aus. Je mehr Gifte produziert werden, desto mehr Platz wird benötigt. Dieser vermehrte Platzbedarf im Bauchraum nimmt somit auch Einfluss auf die umliegenden Organe und Knochen – besonders davon betroffen: die Wirbelsäule. Typische Haltingsbeschwerden oder Gelenkschmerzen sind die Folge.

Die Spezialistin für Darmgesundheit gibt zu verstehen: „Wenn wir die Situation in unserem Bauch verbessern, verbessert sich die Situation für den gesamten Organismus und die Stimmung, weil die tägliche Giftproduktion abnimmt.“ Winkler veranschaulicht, wo die Tücken in unserer Ernährung liegen, wie es so zu einer weitreichenden Übersäuerung in unserem Körper kommt und gibt Hilfestellung, unser Verbesserungspotential zu erkennen und auszuschöpfen.

Mit einer 7-wöchigen Kur bietet Elisabeth Winkler ein Werkzeug zur Darmsanierung, um seinem Körper ein gesundes Wohlbefinden zurückzugeben, chronische Erkrankungen verschwinden zu lassen und Krankheiten vorzubeugen. In dieser Zeit ist einiges möglich: Durch die Verbesserung des Verdauungssystems bekommt man so überraschend viel Wohlgefühl und Lebenskraft zurück. Die Autorin betont: „Es ist wichtig, dass man die Zusammenhänge zwischen Bauch und Befinden versteht. Ich möchte den Menschen Hilfe zur Selbsthilfe geben und ihnen Mut machen.“



Gesunder Bauch in 7 Wochen

Elisabeth Winkler
Softcover, 272 S.

erscheint im September 2015

ISBN 978-3-902991-59-1 | 16, 95 €

ISBN E-Book 978-3-902991-60-7 | 9,99 €



Dr. Elisabeth Winkler ist Allgemeinmedizinerin und führt eine eigene Praxis. Der Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt im Bereich Darmgesundheit. Sie ist von einem ganzheitlichen Menschenbild geprägt und bietet Zusatzausbildungen in Akupunktur, Elektroakupunktur nach Voll- und Neuraltherapie sowie Homöopathie. Sie begleitet zahlreiche Menschen bei Veränderungsprozessen und hilft ihren Patienten dabei, den Körper neu zu entdecken und die Gesundheit langfristig zu erhalten. Mehr Informationen unter: www.gesunderbauch.at

Die Autorin steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

[Pressematerial zum Download](#)

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Corinna Kranjecz

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-73 Fax -20

corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com