



Leseprobe

Maximilian Ledochowski

Genussvoll leben trotz Nahrungsmittel- Intoleranzen

Fruktose - Laktose -
Histamin - Gluten - Getreide
- Ballaststoffe

„Ein unheimlich hilfreiches Buch. [...] Ein guter Ratgeber für Betroffene und Menschen, die sich selbst über Intoleranzen informieren wollen.“

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 21. Januar 2013

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Unverträglichkeiten erträglich machen

Endlich wieder unbeschwert und ohne Angst vor Beschwerden essen. Für Menschen, die an einer Nahrungsmittelintoleranz leiden – und es werden ständig mehr – ist das ein Traum. Bei den vielfältigen möglichen Wechselwirkungen sind die Auslöser der Unverträglichkeit oft schwer zu diagnostizieren: Der Ernährungsexperte Dr. med. Maximilian Ledochowski hilft, Nahrungsmittelintoleranzen zu erkennen und durch einfache Maßnahmen schnell Abhilfe zu schaffen. So kann man wieder genussvoll und unbeschwert leben.

Autor

Maximilian Ledochowski

Univ. Doz. Dr. med. **Maximilian Ledochowski** gilt im deutschsprachigen Raum als einer der Pioniere in der Lebensmittelintoleranz-Forschung. Als Internist und Ernährungsmediziner forscht und arbeitet er an der Uniklinik Innsbruck, wo er auch eine eigene Praxis betreibt.

