

MATERIALIEN

Ein gutes Bauchgefühl

Kompass Ernährung 2/2015

Eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung helfen dem Darm, sein Gleichgewicht zu halten. Wie die Verdauung unser Wohlbefinden beeinflusst und wie Sie Ihren Darm gesund erhalten, wollen wir Ihnen in dieser Ausgabe von Kompass Ernährung zeigen.

- Faszination Darm
- Wenn die Verdauung nicht mitspielt
- Der Darm strahlt aus
- Einfach wohlfühlen
- Revolte im Darm
- Rezepte: Müsli und Schupfnudeln
- Tipps, Broschüren, Internet



Das Magazin erscheint drei Mal jährlich. Sie können das Magazin als Print-Version beim Referat 212 - Ernährungsinformation und Ernährungsprävention - des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bestellen **212@bmel.bund.de**

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/kompass-ernaehrung/ein-gutes-bauchgefuehl/>