



# Leseprobe

Lena Schwind

## **Ayurveda für den Darm**

Das ganzheitliche  
Selbsthilfeprogramm bei  
Reizdarm,  
Unverträglichkeiten und  
Verdauungsbeschwerden

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 13. September 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

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

## Zum Buch

---

### **Mehr Darmgesundheit mit Ayurveda**

Der Darm ist die Wurzel des Seins – doch viele leiden täglich unter Verdauungsbeschwerden oder gar chronischen Darmerkrankungen. Von der Schulmedizin wird man mit der Diagnose Reizdarmsyndrom oft alleine gelassen. Oder der Arzt schickt seine Patienten ohne Befund nach Hause. Genau da gibt Ayurveda einen neuen Ansatz zur Selbsthilfe, denn hier wird der Körper aus ganzheitlicher Sicht betrachtet. So sind die Ursachen von Darmbeschwerden nicht allein auf physiologischer Ebene zu suchen, sondern oft auch mentaler und emotionaler Natur. Ayurveda-Coach, Ernährungstherapeutin und Yogalehrerin Lena Schwind erklärt in diesem Ratgeber einfach und zeitgemäß die Grundlagen der traditionellen indischen Heilkunst und hilft zu verstehen, wie Körper, Geist und Seele wieder in Balance kommen. Typgerechte Ernährung sowie Yoga-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen bringen die Körpermitte wieder ins Lot und Darmbeschwerden gehören schon bald der Vergangenheit an.



### **Autor**

## **Lena Schwind**

---

Lena Schwind ist Ernährungstherapeutin und Ayurveda-Lifecoach. Außerdem hat sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie absolviert sowie eine Ausbildung zu Ayurveda und Yoga in Indien. Auf dieser Basis hat sie "Lenatura" ins Leben gerufen, eine Ernährungsberatung mit ayurvedischem Hintergrund, die von dem Podcast "Unbeschwert ernährt" flankiert wird. Lena Schwind ist selbst vom Reizdarmsyndrom betroffen und hat

**Lena Schwind**

**AYURVEDA  
FÜR DEN DARM**

