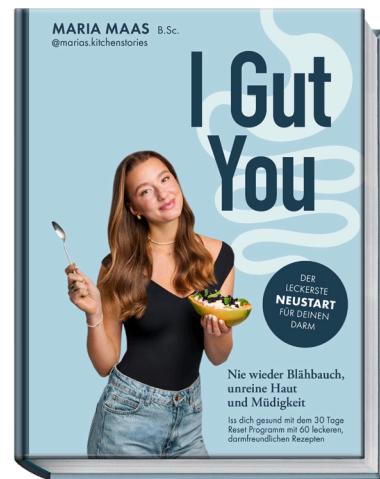


Pressetext

I GUT YOU

Der leckerste Neustart für Deinen Darm



Ein gesunder Darm verändert alles

Wenn der Darm gesund ist, strahlt die Haut – und wir fühlen uns vitaler. Maria Maas weiß, wovon sie spricht: Als studierte Ernährungswissenschaftlerin mit topaktuell Wissen und selbst Betroffene hat sie sich intensiv mit der neuesten Forschung zu Darmgesundheit, Haut und Mikrobiom beschäftigt.

In ihrem ersten Buch verbindet sie wissenschaftliche Erkenntnisse mit einem praxisnahen Ansatz: gern viel essen, aber das Richtige. Ihre Rezepte setzen auf frische, regionale Lebensmittel, fermentiertes Gemüse, ballaststoffreiche Hülsenfrüchte und knackige Salate – alles schnell und unkompliziert zubereitet. So entsteht eine Ernährung, die nachweislich Darmflora und Stoffwechsel stärkt, für spürbar mehr Energie sorgt und ganz nebenbei hilft, überflüssige Pfunde auf natürliche Weise und ohne Hungern loszuwerden.

Ein besonderes Highlight: Fermentation leicht gemacht! Lerne, wie du Kombucha, Sauerkraut, Kimchi und andere fermentierte Lebensmittel selbst herstellst, um dein Mikrobiom zu stärken.

Maria Maas ist ein echter Shootingstar im Netz: Tausende ihrer Follower berichten begeistert von klarerer Haut, mehr Wohlbefinden, besserer Verdauung und gesünderem Gewicht. Mit diesem Buch gibt sie ihr Wissen nun an ein breites Publikum weiter – fundiert, inspirierend und absolut alltagstauglich.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-364-0, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A),
192 Seiten, Format 19 x 24 cm, 65 Fotos, Hardcover,
Text: Maria Maas, Fotografie: Hubertus Schüler,
Justyna Schwertner, Erscheint am 24. Oktober 2025



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Maria Berning, mb@bjvv.de, 02103 90788-16

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**