

KLUGE WORTE FÜR STILLE ORTE*

Übe regelmäßig,
damit der ganze

SHIT

gar nicht erst

HAPPENS

* Gerne ausschneiden und aufhängen.
Am besten dort, wo's wehtut.

Das ultimative Experten-Ratgeberbuch erscheint am 28.03.2023

Zum Inhalt:

Patient sagt: „Herr Professor, ich habe Hämorrhoiden.“

Professor der Chirurgie antwortet:
„Lieber Patient, ich auch.“

Welche Funktion erfüllen eigentlich Hämorrhoiden und wie kann man Hämorrhoidalleiden unkompliziert mildern oder gar verhindern? Oder wie sieht bei Erkrankung eine Behandlung aus? Dieses Tabuthema trifft irgendwann jeden. Dabei sind junge wie ältere Menschen betroffen.

Professor Derek Zieger-Fischer und TV-Ernährungsexperte Sven Bach liefern Wissen aus medizinischer und ernährungswissenschaftlicher Sicht.

Das Autorenteam bricht Tabus und bringt auf unterhaltsame und schmunzelnde Weise Licht ins Dunkel.

Inklusive praktischen Yoga-Übungen, 14-Tage-Ernährungsplan mit Rezepten und Tabu-ABC!

Sven Bach (TV-Ernährungsexperte), Prof. Dr. Derek Zieger-Fischer

Fk you, Hämorrhoiden**

Tabus brechen mit Gesundheits- und Ernährungstipps

Taschenbuch | 180 Seiten
Format 16 x 16 x 2 cm | HÄRTER Verlag
ISBN 978-3-942906-59-3
Ladenpreis € 16,00 [D] | € 16,50 [A]



„Blick ins Buch“

Schau auch gerne auf den Social Media-Profilen von Sven Bach und Co-Autor Prof. Derek Zieger-Fischer vorbei, um nichts zu verpassen:

@svenbach_ernaehrung
@profiderek



Facebook



Instagram



YouTube



„Blick ins Buch“

Von Derek Zieger-Fischer erschienen:



Der Riesenfuchs und das Kaninchen

Hardcover | 40 Seiten
Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag
ISBN 978-3-942906-53-1
Ladenpreis EUR 13,00 [D]

Der Riesenfuchs und das Kaninchen II

Die Freundschaftsprüfung
Hardcover | 40 Seiten
Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag
ISBN 978-3-942906-55-5
Ladenpreis EUR 14,00 [D]

Mitautor der „S3-Leitlinie für Hämorrhoiden“
publiziert bei AWMF | Das Portal der wissenschaftlichen Medizin
Downloadlink: <https://bit.ly/408nC8L>

Von Sven Bach erschienen (Auszug):



Sven Bachs Jobfood

Taschenbuch | 148 Seiten
Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag
ISBN 978-3-869103327
Ladenpreis EUR 19,99 [D]

Easy Intervallfasten

Sven Bach und Martina Amon
Taschenbuch | 160 Seiten
Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag
ISBN 978-3-842630307
Ladenpreis EUR 19,99 [D]

Der Gesundheitskochkurs: Diabetes

Taschenbuch | 144 Seiten
Format 15 x 21 cm | Schlütersche
ISBN 978-3-899938913
Ladenpreis EUR 19,99 [D]