**新 书 推 荐**

**中文书名：《我的肠道怎么了？关于人体“超级器官”的150个关键问答》**

**英文书名：****What’s Going On with My Intestines? THE 150 MOST IMPORTANT QUESTIONS AND ANSWERS ABOUT THE SUPER-ORGAN**

**德文书名：Was ist los mit meinem Darm?**

**作 者：Michaela Axt-Gadermann, Barbara Klein**

**出 版 社：Südwest**

**代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Winney**

**页 数：176页**

**出版时间：2025年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：医学保健/大众社科**

**内容简介：**

肠道健康问答全书——近200个关于肠道你最想知道的问题，一网打尽！

本书汇集了最新的肠道健康知识与实用技巧，全方位解答了肠道健康领域的各种疑问

肠道不适、腹胀、敏感、难以维持理想体重……你是不是也被这些困扰过？知名医学博士、畅销书作家米凯拉·阿克斯特-加德曼教授携手电视健身专家芭芭拉·克莱因，为你带来一部实用性极强的肠道健康指南！

本书汇集了近200个最常见、最实用的肠道健康问题，从“认识微生物组”“什么是益生菌和益生元”到“如何缓解腹胀”“谁需要做肠镜”“肠道如何影响情绪与健康”……两位专家不仅以通俗易懂的方式给出权威解答，还提供了简单、有效、科学的日常建议，帮助你调理肠道、减轻不适、重拾轻盈与活力。

特别适合长期有肠道困扰的人群，以及希望通过改善肠道健康来提升整体健康状态的读者。这不仅是一本肠道保健指南，更是一份献给身体的自我关怀礼物。轻松阅读，实用问答，全方位开启你的肠道健康生活！

**作者简介：**

****

**米凯拉·阿克斯特-加德曼（Michaela Axt-Gadermann）**，医学博士、教授，曾任运动医学及皮肤科医师。自2007年起，她在德国一所大学担任健康促进与医疗教授，主持健康管理工作。她撰写的健康指南广受欢迎，她也是一名出名的讲师。她撰写的系列肠道和饮食健康的著作十分畅销，并已被翻译为多种语种。

****

**芭芭拉·克莱因（Barbara Klein）**，国家认证按摩师及运动物理治疗师。她曾担任德国足球运动员私人教练，在全球各大健身论坛开设高级培训课程，并开设了一家运动物理治疗诊所。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：Rights@nurnberg.com.cn

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

