

# Liebe Leserin, lieber Leser,

erfreulicherweise machte der Erfolg der ersten Ausgabe dieses Ratgebers eine Neuauflage erforderlich, was mir eine Überarbeitung und Aktualisierung ermöglichte. Das Buch heißt nach wie vor »Schonkost«, weil jeder weiß, was damit gemeint ist, auch wenn man fachlich korrekt heute von »leichter Vollkost« spricht. Bei Magen-Darm-Erkrankungen geht es prinzipiell immer darum, dem beleidigten oder auch erkrankten Organ für kurze Zeit »schonende«, »leichte« Lebensmittel zu gönnen. Das Ziel ist aber eine leichte Vollkost als Dauerernährung, die vollwertig ist, aber auf Lebensmittel verzichtet, die individuell nicht vertragen werden. Langfristige Schonung gilt auch bei Gastritis (Magenentzündung) und Morbus Crohn (spezielle Darmerkrankung) nicht mehr als zielführend.

In kritischen Zeiten empfiehlt sich ein langsamer Kostaufbau, bei dem zuerst der Magen-Darm-Trakt etwas geschont wird, um dann allmählich wieder für vollwertiges Essen einsatzfähig zu sein. Genau darum geht es in diesem Buch. Dabei meinen die Begriffe Schonkost, schonende Kost, gastroenterologische Diät oder Aufbaukost alle dasselbe. In die neue Auflage sind aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit eingeflossen. Außerdem wurde dem Thema »Stress« als möglichem Mitverursacher von verschiedenen Magen-Darm-Erkrankungen ein kleiner Teil gewidmet und ich habe für Sie neue Rezepte mit aufgenommen. Besonders attraktiv sind die neuen Fotos, die allein beim Anblick äußerst appetitanregend wirken. Zusätzlich waren auch die Fragen von Leserinnen und Lesern der ersten Ausgabe Anregung für die eine oder andere Ergänzung.

Ich hoffe, dass auch Ihnen dieses Buch ein hilfreicher Begleiter sein wird.

Perchtoldsdorf bei Wien, Herbst 2019  
Ihre Dr. Astrid Laimighofer