



Presseinformation

Prof. Dr. med. Martin Storr, Dr. med. Constanze Storr

Das Reizdarm-Programm Beschwerdefrei mit ganzheitlicher Therapie

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 50 Fotos
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur
Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 21,90 sFr
ISBN: 978-3-8338-7105-4
Erscheinungsdatum: August 2019

 Auch als
eBook
erhältlich.



Das einzige ganzheitliche Programm bei Reizdarm

Kaum eine Krankheit ist so häufig Anlass, den Arzt aufzusuchen, wie das Reizdarmsyndrom. Man geht davon aus, dass in Deutschland etwa 5 Millionen Menschen darunter leiden. Die Betroffenen fühlen sich durch Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall, Verstopfung, Kopfschmerzen, Ängste oder gar Depressionen oft stark beeinträchtigt. Als wichtigste Ursachen für den Reizdarm gelten zum einen die sogenannten FODMAPs in Nahrungsmitteln, zum anderen Stress und Anspannung. FODMAPs sind Lebensmittelbestandteile, die Darmgase entstehen lassen und das Verdauungsorgan belasten können; dahinter stecken spezielle kurzkettige Kohlenhydrate: fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole. **Das Reizdarm-Programm** besteht aus einem neuartigen, wissenschaftlich fundierten und getesteten ganzheitlichen Ansatz zur Selbsthilfe: In Hinblick auf die Ernährung wird erklärt, wie eine FODMAP-Diät als therapeutischer Schlüssel aussieht, und wie sich diese mit rund 50 alltagstauglichen Rezepten in das Leben integrieren lässt. Zur Stressreduktion gibt der Ratgeber den Betroffenen in klinischen Studien als wirksam getestete entspannende und aktivitätssteigernde Maßnahmen aus Reizdarm-Yoga, Achtsamkeitsmeditation, Aromaöltherapie und entspannenden Medizinaltees an die Hand, um den Bauch auch mit der Kraft des Denkens und Fühlens zu beruhigen.

Der Leser wird schrittweise in ein neuartiges Behandlungsprogramm begleitet, in dem er die Vorzüge der verschiedenen Optionen erfährt und die passenden Elemente in sein Leben integriert. Der vielfach geäußerte Patientenwunsch der aktiven, natürlichen, ganzheitlichen und medikamentenfreien Kontrolle der Beschwerden wird mit dem Reizdarm-Programm alltagstauglich erfüllt.

Prof. Dr. med. Martin Storr ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie. Sein Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von funktionellen und entzündlichen Magen- und Darmerkrankungen, zu denen auch der Reizdarm gehört.

Dr. med. Constanze Storr ist Fachärztin für Allgemeinmedizin. Funktionsstörungen wie das Reizdarmsyndrom sind so häufig, dass gerade Allgemeinärzte als erste Ansprechpartner einen großen Überblick über dieses Krankheitsbild haben. Schwerpunkt ihres Therapie- und Behandlungsansatzes ist die ganzheitliche Sichtweise.