



Kurztext

Prof. Dr. med. Martin Storr / Dr. med. Constanze Storr

Das Reizdarm-Programm

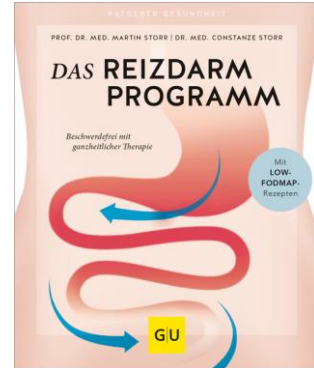
Beschwerdefrei mit ganzheitlicher Therapie

128 Seiten, mit ca. 50 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7105-4



Kaum eine Krankheit ist so häufig Anlass, den Arzt aufzusuchen, wie das Reizdarmsyndrom. Die Betroffenen leiden unter Blähungen, Bauchkrämpfen, Durchfall, Verstopfung, Kopfschmerzen bis hin zu Depressionen. Als die wichtigsten Ursachen für einen Reizdarm gelten sowohl die sogenannten FODMAPS in Nahrungsmitteln (spezielle kurzkettige Kohlenhydrate) als auch Stress und Anspannung. Dieser Ratgeber bietet ein ganzheitliches Programm zur Selbsthilfe bei Reizdarm: Er erklärt, wie eine FODMAP-Diät als DER therapeutische Schlüssel aussieht, und zeigt mit rund 50 Rezepten, wie eine entsprechende Ernährung im Alltag mit Genuss umsetzbar ist. In Hinblick auf die ebenso wichtige Stressreduktion gibt der Ratgeber entspannende und aktivitätssteigernde Übungen aus dem Yoga, dem Autogenem Training und der Meditation an die Hand, die ebenfalls wirkungsvoll helfen, den Bauch zu beruhigen.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.