

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. Er engagiert sich in klinischen Studien, in der Erstellung von Behandlungsleitlinien und der Fortbildung. Seine langjährigen Praxiserfahrungen fließen in seine Ratgeber ein. Prof. Storr betont: »Mir ist es wichtig, dass Patienten von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen profitieren und dass Ihnen sinnvolle Maßnahmen gut erklärt werden.«



DR. MED. CONSTANZE STORR

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin in München. Ziel ihres ganzheitlichen Therapieansatzes bei Reizdarm ist es, jedem Patienten Behandlungsmethoden passend zu seinem individuellen Symptommuster aufzuzeigen. Dies schließt Ernährungs- und

Entspannungsmaßnahmen,
Stressreduktion und psychische
Gesundheit ebenso ein wie Tipps zur
Aktivitätssteigerung. Dr. Storr sagt:
»Manchmal sind Medikamente
erforderlich, oft lassen sie sich aber
vermeiden, wenn an den Maßnahmen
aktiv mitgearbeitet wird.«

EIN WORT VORAB

15 Prozent der Bevölkerung leiden an Bauchbeschwerden, die unter dem Begriff Reizdarm zusammengefasst werden. Das Beschwerdebild ist bunt: von Bauchkrämpfen direkt nach dem Essen bis zu dumpfen Dauerschmerzen, von Blähungen bis zu Windabgängen im Übermaß, von breiigem Stuhlgang bis zu Verstopfung. Für die Betroffenen bedeutet dies eine deutliche Einschränkung ihrer Lebensqualität.

In diesem Ratgeber finden Sie, basierend auf unserer haus- und fachärztlichen Sichtweise, alle wichtigen Hintergrundinformationen zum Thema Reizdarmsyndrom und alles Wissenswerte bezüglich Diagnostik und Therapie. Wir haben für Sie einen Überblick über

ganzheitliche Therapiemaßnahmen zusammengestellt, die Ihnen helfen können, wenn die Diagnose Reizdarmsyndrom gestellt wurde. Dazu gehören Entspannungsverfahren wie Meditationen, Reizdarmyoga, Achtsamkeitstraining und Massagetherapie mit aromatischen Ölen. Auch Ihre Ernährung, Ihr Lebensstil und Ihr Stressmanagement spielen eine bedeutende Rolle. Diesen Aspekten sollten Sie vor der Medikamenteneinnahme Ihre Aufmerksamkeit schenken.

Wir erklären Ihnen die Grundzüge der modernen Reizdarmernährung und stellen Ihnen leckere Gerichte vor, die Sie leicht zubereiten können. Zudem haben wir ein ganzheitliches Programm für Sie entworfen, das all diese wissenschaftlich fundierten Maßnahmen kombiniert und sich einfach in den Alltag integrieren lässt. Mit diesem Programm ist es möglich, die Beschwerden