



Thomas Struppe

### **Dein Reizdarm ist heilbar**

Quälenden Durchfall, Bauchkrämpfe  
und Verstopfung überwinden

144 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3106-9  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 15.09.2022

- **Mit über 15 Millionen Betroffenen im deutschsprachigen Raum zählt das Reizdarmsyndrom zu den häufigsten chronischen Erkrankungen**
- **Der aktuellste und umfangreichste Ratgeber zum Thema Reizdarm**
- **Mit vielen konkreten, wirksamen und wissenschaftlich belegten Behandlungsempfehlungen für ein Leben ohne Reizdarm-Beschwerden**

#### **Endlich Durchfall, Krämpfe und Verstopfung überwinden!**

Dein Reizdarm ist heilbar! Das ist das Ergebnis aus Jahren der wissenschaftlichen Recherche und therapeutischen Erfahrung von Thomas Struppe, der selbst lange von der Erkrankung betroffen war. Obwohl das Reizdarmsyndrom zu den verbreitetsten Erkrankungen der westlichen Welt gehört, ist verlässliche Hilfe immer noch schwer zu finden. Dieser Ratgeber bündelt die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse und belegt, dass Beschwerdefreiheit möglich ist. Und er bietet viele, teils revolutionäre Anregungen zur aktiven Linderung von Bauchschmerzen, Durchfällen und Verstopfung auf der Basis neuester Forschungsergebnisse.

#### **Aus dem Inhalt:**

- Ja, der Reizdarm ist wirklich heilbar!
- Das weiß die Wissenschaft heute
- Die mediterrane Low-FODMAP-Diät: Grundlage für die Genesung
- Wenn die mediterrane Low-FODMAP-Diät nicht funktioniert
- Regelmäßiges Fasten – die verkannte Wunderwaffe
- Feintuning für bestes Wohlbefinden: Der darmgesunde Lebensstil
- Wenn Eigeninitiative an ihre Grenzen stößt

#### **Der Autor**

Thomas Struppe verbindet auf einzigartige Weise zwei Perspektiven auf den Reizdarm: Als über Jahre Betroffener versteht er die Sorgen der Patienten wie kaum ein anderer. Nach umfangreicher wissenschaftlicher Recherche fand er aber die Lösung seiner Probleme. Seitdem teilt er seine Erkenntnisse auf dem Blog Reizdarmtherapie.net und begleitete in seiner interdisziplinären Praxis für Psychosomatik unzählige Klienten auf ihrem Weg zu einem besseren Bauchgefühl.

