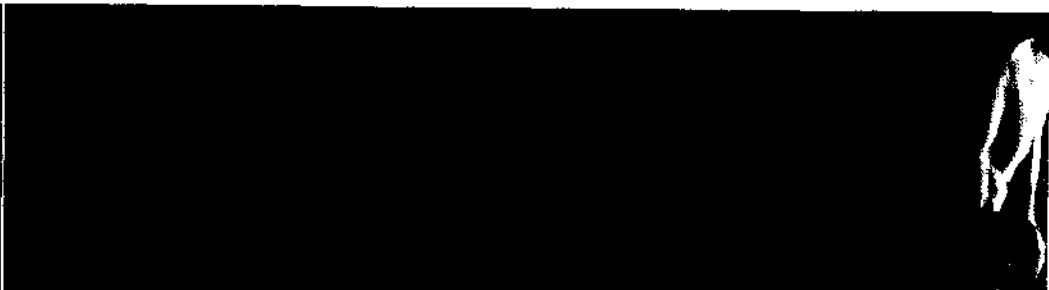
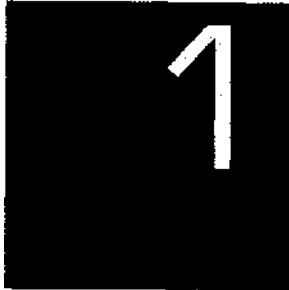




# Aktiver Schutz für Magen und Darm

Reizdarm-Syndrom -  
Chaos im Verdauungssystem



**Kapitel**

**Der Umgang mit dem Reizdarm-Syndrom Seite 24**

- > A -geT-eine Ai,s oser der Beschwerden
- \*> Dds können Sie reibst tun, um e jsiosende Faktoren /u umgehen
- > So ko-nmeri Sie im Ä ltag

**Kapitel**

**Medizinische Behandlungsformen**

**Seite 38**

- > Der Arztbesuch
- > Mögliche medizinische Untersuchungen
- > Unterschiedliche Formen der Medikation
- > Andere Behandlungsmethoden



Kapitel

Ergänzende Therapien

Seite 48

- > Welche Hilfe bieten sie?
- > Aktive Therapien
- > Natürliche Methoden
- > Östliche Heilansätze



Kapitel

Die Rolle der Ernährung bei RDS

Seite 62

- > Die Verbesserung der allgemeinen Ernährung
- > Nahrungsmittelüberempfindlichkeit
- > Richtig essen



Kapitel

Rezepte zur Ausschlusskost

Seite 78

- > Rezepte, die im Allgemeinen keine RDS-Symptome auslösen



Kapitel

Genießen Sie Ihr Essen

Seite 100

- > Rezeptideen für Vorspeisen und Salate, leichte Mahlzeiten, Hauptgerichte und Desserts - alle geeignet, um ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu steigern



Glossar

Seite 124

Sachregister

Seite 125

Rezeptregister

Seite 127

Bildnachweis

Seite 128