

Liebe Eltern,

Viele Erwachsene und eben auch immer mehr Kinder haben ihre Last mit Beschwerden der Verdauungsorgane. Vielleicht waren Sie auch schon beim Arzt? Doch die Zahl derer, denen die Beschwerden unerkannt und unbehandelt dauerhaft das Leben beeinträchtigen, ist immens. Wir durften das in unserer Praxis an den vielen kleinen und großen Patienten erfahren, die zur Untersuchung der Dünndarmleistung mit dem Wasserstoff-Atemtest zu uns kamen und bei denen wir eine Kohlenhydrat-Unverträglichkeit feststellten.

Der Weg zu diesem Buch ergab sich Step by Step: Aus unserem 1. Laktosetest wurde der Test mit Laktose, Fruktose, Sorbit und die Untersuchung auf bakterielle Überbesiedlung. Aus einer Broschüre wurde ein Kurs, der vielen Eltern und Kindern die Augen öffnete, denn zunehmend erklärten sich deren meist chronischen Verdauungsbeschwerden. Und was sehr interessant war: Unseren Patienten öffneten sich Türen zum Verständnis weiterer Symptome, die mit

einer Kohlenhydrat-Unverträglichkeit einhergehen – Kopfschmerzen, Unruhe, ja sogar Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom. Unsere Erfahrungen aus der täglichen Praxis führten unweigerlich zu diesem Buch. Dr. Heidi Braunewells große Erfahrung als Dozentin zum Thema ist die ideale Ergänzung.

Es soll Ihnen Verständnis und Hilfe aus eigener Kraft bringen und Ernährungsfehler durch gesellschaftliche Trends aufdecken. Wir sind zuversichtlich, dass es gelingt.

Dank sei gesagt Friedrich Grawert für seine Freundschaft, Frau Duelli und Frau Fleischhauer vom Verlag, Dipl. Ökotrophologen Ulrich Kahlert für Support beim Start, dem Verlag und last but not least Dr. Hans-Ulrich Grimm. Wir wissen seine Bereitschaft, dieses Buch mit einem Vorwort zu ergänzen außerordentlich zu schätzen.

Bernd Regler, Marquartstein