

Liebe Leserin, lieber Leser

Ihre Beschwerden kennen wir gut. Viele von Ihnen schildern sie in sehr verständlichen Bildern, wie »Ich habe einen Ballon verschluckt«, »Mich zerreißt es innerlich in tausend Stcke« oder »Ich komme kaum noch von der Toilette runter«.

Andere Reizdarmpatienten leiden zusätzlich sehr darunter, dass sie sich mit ihren Beschwerden weder von ihren Freunden noch von ihrem Arzt richtig ernst genommen fühlen. Verstärkt wird dies auch über Aussagen einzelner Medien wie »der Reizdarm sei eine erfundene Krankheit« und fhrt so zu einem Negativimage des Reizdarms in unserer Gesellschaft.

Ein Reizdarm ist ein ernst zu nehmende Erkrankung, auch wenn sie weder die Lebenszeit verkürzt noch eine Vorstufe einer lebensbedrohlichen Krankheit ist. Die Tatsache, dass Ihre Lebensqualität deutlich eingeschränkt ist und Sie unter permanenten Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfungen und Blähungen leiden, reicht aus, um medizinisch behandelt und als krank wahrgenommen zu werden.

Dieses Buch will Sie über den aktuellen medizinischen Kenntnisstand zum Reizdarm praxisnah und -tauglich informieren. Einen Schwerpunkt legt das Buch auf die Ernährung, denn im Alltag fehlt Ärzten oft die Zeit, Sie ausführlich darüber zu informieren. Bestimmte Lebensmittel oder auch Inhaltsstoffe können Auslöser oder Verstärker der Symptome des Reizdarms sein. Mithilfe des Buches können Sie Ihr Wissen vertiefen und anwenden. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie insgesamt besser mit Ihrem Reizdarm leben können, indem wir Ihnen Entspannungstechniken und andere ganzheitliche Verfahren wie Heilfasten, Trinkkuren, Darmmassagen vorstellen und auch für Sie beurteilen, was sie wirklich leisten können.

Wir wünschen Ihnen mit diesem Ratgeber ein wirksames Heilmittel zur Selbsthilfe und möchten Sie zusätzlich ermutigen, einen Arzt zu suchen, dem Sie vertrauen und der mit Ihnen zusammen eine persönliche Strategie entwickelt, Ihre Beschwerden, insbesondere in akuten Situationen, zu lindern.

Prof. Dr. med. Wolfgang Kruis, Köln
Dipl. oec. troph. Anne Iburg, Kaiserslautern