

Wir engagieren uns für eine umweltgerechte Entsorgung unserer Verpackungsmaterialien durch eine Beteiligung am Landbell Recycling System



Reizender Darm

Mein Weg mit Divertikulitis und Reizdarm klarzukommen

Von Voigt, Annette

Synergia Verlag, 2020. ca. 160 Seiten, kartoniert

ISBN: 9783907246337

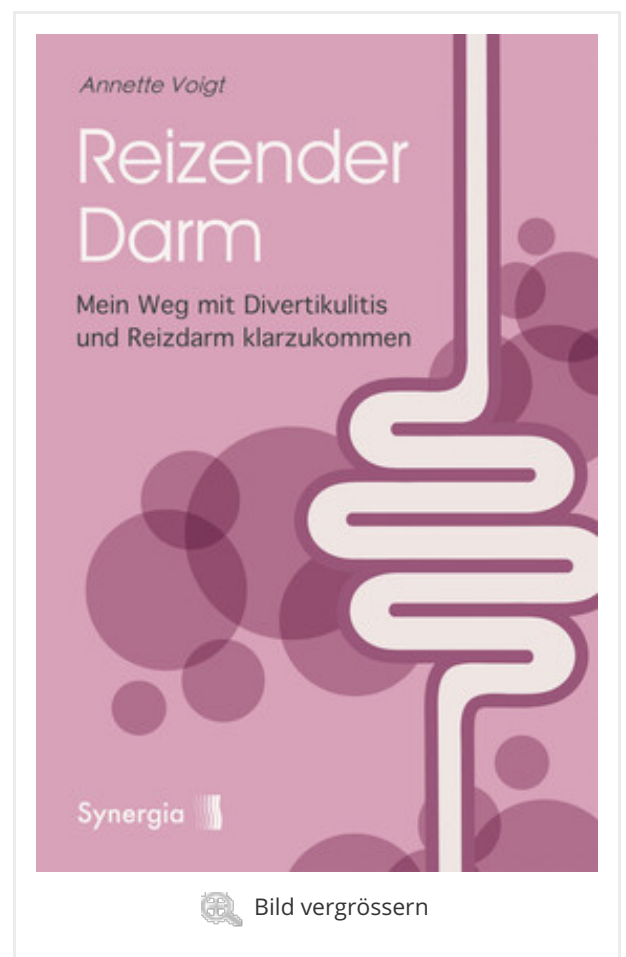
15,90 € [In den Korb](#) 

Diesen Artikel liefern wir innerhalb Deutschlands versandkostenfrei. Preis incl. MwSt.

[Zum Wunschzettel hinzufügen](#)

Divertikulitis und Reizdarm werden meist verschwiegen. Kaum jemand bekennt sich dazu. Annette Voigt jedoch erzählt in diesem Buch offen über ihre Erkrankung und wie sie lernte gut mit ihr zu leben. Sie ergründet die Krankheiten, sie versucht die Ursachen der Beschwerden besser zu verstehen und nimmt das Gesundwerden wirkungsvoll in die eigene Hand, z. B. indem sie eine Selbst-Hilfegruppe gründete.

„Reizender Darm“ bietet Ihnen eine bunte Palette an Möglichkeiten und Lösungsansätzen für ein darmgesundes Leben. Hier finden Sie leicht verständlich, kompakt und konkret Wissenswertes zu den komplexen Krankheitsbildern, zur verträglichen Ernährung und wie Sie Ihren Darm z. B. auf Reisen beruhigen können. Für mehr Lebensqualität und Genuss! Es behandelt beide



Darmstörungen ganzheitlich; von sinnvollen Therapien über schonende Ernährung, erprobten Entspannungsmethoden bis hin zur darmgesunden Lebensweise.

Dieses erzählende Sachbuch lädt dazu ein, die eigene Krankheit anzunehmen anstatt gegen sie anzukämpfen. Die To Do Listen am Ende jedes Kapitels machen Lust vieles selbst zu erproben. Die Lektüre regt dazu an, acht und - sorgsam mit sich umzugehen und vermittelt Zuversicht.

Feedbacks von Teilnehmerinnen der SHG „mein Darm und ich“ zum Buch

Steffi

Das Buch ist übersichtlich gestaltet und gut aufgebaut. Mir gefällt, dass Annette aus der Ich-Perspektive erzählt. Die Krankheitsbilder und mögliche Behandlungen stellen gut dar, was mit einem Arzt besprochen werden könnte. Geholfen hat mir im Kontext der darmgesunden Ernährung die Portionierung in Tabellenform. Die Tipps als Darmkranke gut zu verreisen sind simpel wie gut und als Checkliste gut verwertbar.

Edith

Ich lese hin und wieder in diesem Buch und finde es sehr interessant. Ich kann es auf jeden Fall empfehlen; denn es ist sehr verständlich geschrieben.

Elisabeth

Dieses erzählende Sachbuch bietet wertvolle Anregungen und ist hilfreich und unterstützend. Es macht Mut verschiedene Therapie- bzw. Behandlungsansätze auszuprobieren.

Dateien

Leseprobe

Autor/in:

Annette Voigt beendete 2018 ihre Berufstätigkeit als Pädagogin, um endlich Zeit für ihre Interessen zu haben. Zur selben Zeit erkrankte sie an Divertikulitis, die sie zunächst daran hinderte ihre Vorhaben umzusetzen. Sie beschäftigte sich ausführlich mit ihrer Krankheit, stellte ihre Ernährung weitgehend um und änderte in vielem ihr Leben. Heute hat sie wieder viel Lebensmut und Energie für ihre zahlreichen Hobbys. Sie hält Vorträge zu englischen Landschaftsgärten, bereist historische Parks und gärtnergert mit Leidenschaft. 2019 gründete sie die erste Selbsthilfegruppe für Divertikulitis und Reizdarm-Betroffene in NRW. Seitdem setzt sie sich aktiv dafür ein, über diese häufig tabuisierte Krankheit aufzuklären.

