

## **Buchvorstellung: Tamara Duker Freuman - Bye-Bye Blähbauch**

25.07.2019 | 23:41 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

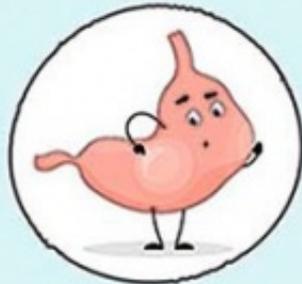
### **Bye-Bye Blähbauch**

von Tamara Duker Freuman

Tamara Duker Freuman

# BYE-BYE BLÄHBAUCH

Beschwerdefrei  
in 7 Tagen



Mit dem  
Selbsttest Ihre  
individuelle  
Ursache finden!



window.respimage && window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });

Die amerikanische Ernährungsspezialistin Tamara Duker Freuman hört immer wieder von Patienten den Satz: „Mein Bauch ist aufgebläht und gespannt wie eine Trommel.“ Auch hierzulande leiden etwa 14 Millionen Menschen an einem Blähbauch oder unspezifischen chronischen Bauchschmerzen. Jeder geblähte Bauch zeigt ganz spezifische Merkmale, die sich eindeutig einer bestimmten Erkrankung zuordnen lassen: Laktose- oder Fruktose-Intoleranz, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Reizmagen, krankhaftes Luftschlucken, eine verminderte Beweglichkeit des Magens oder eine Fehlbesiedelung des Dünndarms und viele weitere. Für die Autorin steht fest: Der Blähbauch ist ein aufschlussreiches Krankheitssymptom, dessen genaue Untersuchung den direkten Weg zur Ursache der Beschwerden weist. So vielfältig wie die Ursachen für einen Blähbauch sein können, so verschieden müssen auch die Behandlungsansätze sein. Daher hat sie einen Fragebogen entwickelt, den sie bei der Anamnese einsetzt und hier erstmals in Buchform vorstellt.

Durch ein ausgeklügeltes Ausschlussverfahren wird das Beschwerdebild ermittelt, das den Blähbauch verursacht. Ausgehend von der Auswertung können die Leserinnen und Leser dann im zweiten Schritt ein individuelles Programm absolvieren, das exakt auf sie zugeschnitten ist. Diese Behandlungsstrategie umfasst auch viele Rezepte und wissenschaftlich belegte Ernährungstipps. So werden nicht nur die Symptome innerhalb kürzester Zeit gelindert, sondern die Ursachen dauerhaft behoben.

Anna Ulrich

ISBN 978-3-86731-218-9

368 Seiten

VAK Verlag

22,- Euro

**Einen Kommentar schreiben**