

Selbsthilfegruppe für Menschen mit **Reizdarmsyndrom**



Eine Hypersensivität im Verdauungstrakt wird nach einer gründlichen Ausschlussdiagnostik ärztlich festgestellt. Die Gründe dieser Bauchbeschwerden sind nicht immer klar und doch gibt es Möglichkeiten diese zu lindern. **FODMAP**-arme Ernährung und angepasste Stressfaktoren sind ein zentraler Teil zu einem besseren Bauchgefühl.

Die **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Reizdarmsyndrom** soll Betroffenen die Möglichkeit geben, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Im geschützten Rahmen sprechen wir über Erfahrungen, Ernährungsstrategien und wie wir im Alltag damit umgehen. Das Ziel ist, sich gegenseitig zu unterstützen und stärken.

Die Gruppe befindet sich in Aufbau und wird unterstützt durch das Zentrum Selbsthilfe. Bei Interesse oder für **weitere Informationen** melden Sie sich unverbindlich: