



Dr. Andrea Flemmer

**Autoimmunerkrankungen
Das kann ich selbst tun**

Darmgesundheit fördern. Das Immunsystem stärken.
Gut mit Stress umgehen

136 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3094-9
€ 20,00 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2023

- **Autoimmunerkrankungen stehen nach Herz-Kreislauf- und Tumor-Erkrankungen auf Platz 3 der Krankheiten weltweit**
- **Der Ratgeber zeigt, wie man Krankheitsverläufe durch natürliche und konventionelle Methoden positiv beeinflussen kann – mit Ernährung, Heilkräutern, Bewegung und weiteren Behandlungsmöglichkeiten**
- **Selbsthilfemaßnahmen, die die individuelle ärztliche Beratung sinnvoll ergänzen**

MS, Diabetes Typ 1, Hashimoto und Co. aktiv begegnen!

Obwohl man Autoimmunerkrankungen noch immer nicht heilen kann, wissen wir heute viel über die Ursachen und auslösenden Trigger. Auch die Möglichkeiten der Selbsthilfe, die Betroffenen das Leben erleichtern und Schübe hinauszögern, sind vielfältig. Andrea Flemmer hat alle wichtigen Informationen zusammengestellt, die die individuelle ärztliche Beratung sinnvoll ergänzen. Sie zeigt, wie man den Krankheitsverlauf durch natürliche und konventionelle Methoden positiv beeinflussen kann. Die Rolle des Darms, eine anti-entzündliche Ernährung, Heilkräuter, Stressabbau und Bewegung sowie die allgemeine Stärkung des Abwehrsystems spielen dabei eine wichtige Rolle.

Aus dem Inhalt:

- Ursachen und Auslöser
- Behandlungsmöglichkeiten
- Den Darm stärken
- Das Immunsystem unterstützen
- In Bewegung kommen
- Aus der Forschung

Die Autorin

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Ihr besonderes Interesse gilt natürlichen Behandlungsmethoden. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber zu den Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im ARD, ZDF, WDR, MDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Zudem schreibt sie regelmäßig für verschiedene Gesundheitszeitschriften.

