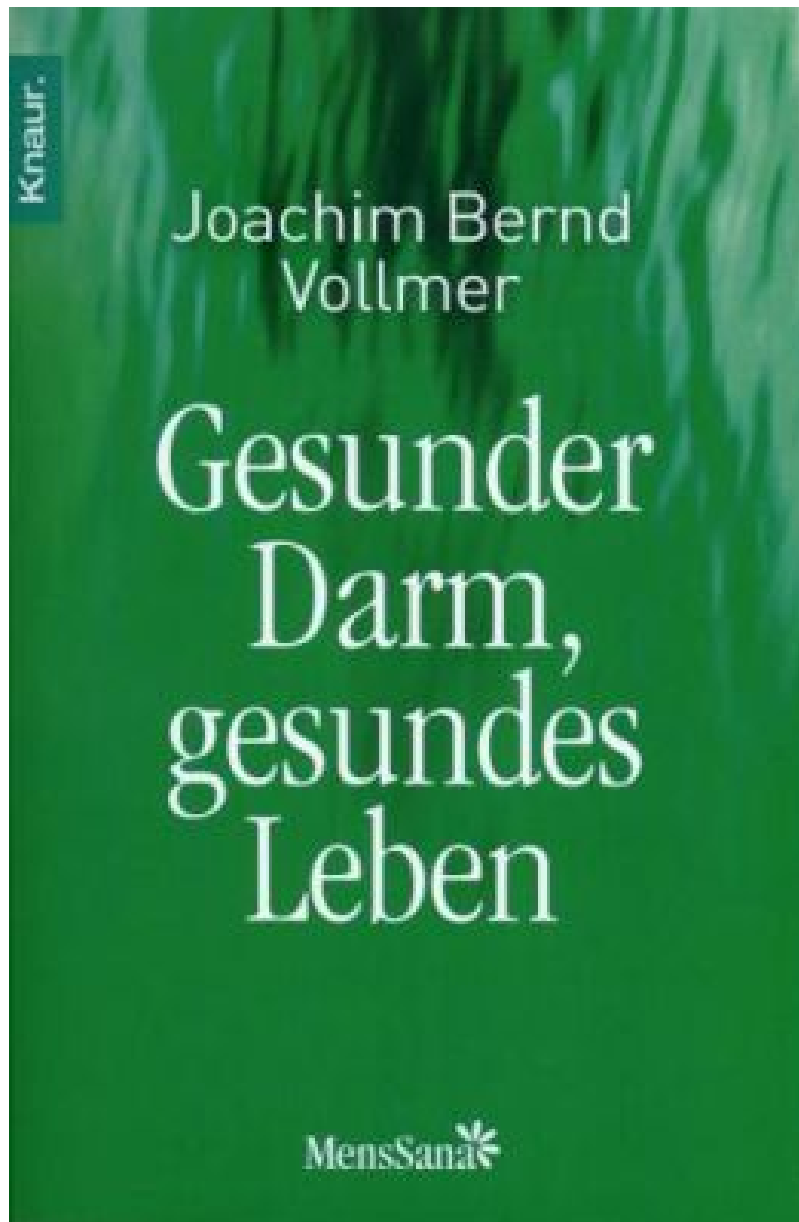


## Gesunder Darm, gesundes Leben

18.04.2011, 19:15 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Joachim Bernd Vollmer*

---



Knaur Verlag ISBN : 978-3-426-87447-9 BRD 8,95 Euro A9,20 Euro

### Gesundheit - eine Aufgabe fürs Leben

So verschieden wir auch sein mögen, eines ist uns allen gemeinsam: Der Wunsch nach immerwährender Gesundheit. Verbinden wir doch mit diesem Begriff Lebensfreude, Leistungsstärke und ein erfülltes Leben. So lange wir gesund sind, nehmen wir das als selbstverständlich hin, erst eine Erkrankung macht uns bewusst, wie leicht dieser Zustand aus dem Gleichgewicht geraten kann. Dass Gesundheit, richtig verstanden, allerdings zu einer lebenslangen Aufgabe wird, macht man sich nur selten klar. Der griechische Philosoph Platon (428 bis 348 v. Chr.) muss sich seine Gedanken darüber

gemacht haben, als er es scherzhafterweise so ausdrückte: „Die größte Behinderung des Lebens liegt darin, ständig auf seine Gesundheit achten zu müssen.“ Für ihn schien es sich auf jeden Fall gelohnt zu haben, denn er starb für damalige Verhältnisse hochbetagt mit achtzig Jahren und er hielt noch bis ein paar Tage vor seinem Tod Vorträge ab.

Im krassen Gegensatz hierzu haben sich heutzutage die Meisten von uns längst daran gewöhnt die Verantwortung für ihr körperliches und seelisches Wohl eher in die Hand eines „Spezialisten“ zu legen, als selbst etwas dafür zu tun. Sei es, weil wir nicht mehr allzu viel von alten Hausmitteln oder Heilpflanzen wissen oder, weil wir unserer Intuition in Bezug auf das, was unser Körper signalisiert, nicht mehr vertrauen. Vielleicht aber auch, weil wir Erkrankungen ungern mit eigenen

Fehlern unserer Lebensweise in Verbindung bringen wollen, sondern sie als etwas betrachten, das uns vom Schicksal auferlegt wurde. Doch woran es auch liegen mag, von Pillen, Spritzen oder hochtechnisierten Geräten erwarten wir Heilung jedweder Beschwerden und das möglichst rasch und ohne große Eigenleistung.

Dass das nicht immer funktioniert, hat fast jeder schon erlebt. Vielleicht in der Form, dass die so behandelten Beschwerden zwar verschwanden, dafür aber bald ein anderes Leiden auftauchte oder sich die alten Symptome erneut einstellten. Vielleicht haben wir aber auch selbst von der einen oder anderen medizinischen Behandlung Abstand genommen, weil uns die möglichen Nebenwirkungen größer als die möglichen Heilwirkungen erschienen, oder einfach nur das Vertrauen im Laufe der Zeit abhanden gekommen war.

An diesem Punkt angelangt, sucht so mancher nach sanften und natürlichen Methoden gegen seine Beschwerden und trifft dabei vielleicht auf unten angeführtes Buch. Wie er bald feststellen wird, begibt der Leser sich damit auf eine Reise, bei der er nicht nur auf eine Fülle von interessanten Informationen trifft, sondern vor allem den Darm, seine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und nicht zuletzt dadurch, auch sich selbst besser verstehen lernt:

Gesunder Darm, gesundes Leben

Sicherlich beinhaltet das Buch zuallererst den neuesten Wissensstand, kombiniert mit Erfahrungsheilkunde, neuesten Forschungen der Einwirkungen des Enterischen Nervensystems (Bauchhirn oder Darmhirn) auf unser Leben und die Rolle der Bakterienflora für unser Immunsystem.

Ich glaube, das Besondere an dem Buch ist der spielerische und fließende Umgang mit den einzelnen Themenbereichen. Vollkommen auf den Leser zugeschnitten, nicht überfordernd aber Informationen vermittelnd, die sogar vielen Therapeuten fremd sein dürften.

So zum Beispiel:

- Was ist falsch an der 40-jährigen Ballaststofftheorie;
- warum kann vermeintlich gesunde Ernährung krank machen;
- -wie können Lebensmittelzusätze unser Ernährungsverhalten verändern;
- was hat ein Kaiserschnitt mit der Darmflora zu tun und welche gravierende Auswirkung kann er auf die weitere Gesundheitsentwicklung eines Säuglings haben;
- was für eine wichtige Rolle spielt der Blinddarm für die Darmflora in Notsituationen;
- welche einfacheren und besseren Möglichkeiten gibt es, als durch „Probiotika“ die Darmflora zu unterstützen;
- wie bestimmend wirkt das „Darmhirn“ ( ENS) auf unsere Entscheidungen ein;
- wie beeinflussen Psyche und Darm sich wechselseitig;
- warum sind „Schmetterlinge im Bauch“ keine Einbildung und wodurch entsteht dieses -Glücksgefühl überhaupt ;
- wie wirkt der Darm entscheidend durch ein eigenes Hormon auf Diabetes ein;
- wie kommt es zur jahrelangen Selbstvergiftung über den Darm und
- was kann ich selbst dagegen tun?

## Portrait

geb. 1955 in Kronach  
Abitur in Lindau/Bodensee  
Studium der Chemie und Betriebswirtschaft in München  
1981 Heilpraktikerprüfung in München absolviert  
1982 Übernahme einer Praxis mit Schwerpunkt Neurodermitis in Hamburg  
1989 aus familiären Gründen zurück nach Lindau  
1990 geheiratet  
1994 Buch "Der Darm - Basis der Gesundheit"  
1997 Buch "Neurodermitis"  
1999 Übersiedelung nach Teneriffa  
2010 Buch "Gesunder Darm, gesundes Leben" Knaur-Verlag

---

News-ID: 530405 • Views: 1886 (Stand: 09.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/530405/Gesunder-Darm-gesundes-Leben.html>