

# Joachim Bernd Vollmer

## Gesunder Darm - gesundes Leben

Extrait du livre

[Gesunder Darm - gesundes Leben](#)

de [Joachim Bernd Vollmer](#)

Éditeur : Droemer Knauer Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b12168>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



# Inhalt

Einleitung .....	9
<i>Gesundheit, eine Aufgabe fürs Leben</i> .....	9
<i>Moderne Seuchen sind chronisch</i> .....	13
Stationen einer Reise: Vom Kauen bis zum »Stoffwechselendprodukt« .....	18
Wohlstandsgesellschaft und Verdauung .....	30
<i>Verstopfung</i> .....	30
<i>Pilze</i> .....	35
<i>Quantität ist nicht gleich Qualität</i> .....	39
<i>Übergewicht und die Folgen</i> .....	43
<i>Auf dem Weg zu einer regelmäßigen Verdauung</i> .....	47
Tarnen und täuschen: Unsere Lebensmittel »lügen« .....	53
<i>Glutamat und das »Chinarestaurant-Syndrom«</i> .....	54
<i>Die Küche der Chemie</i> .....	57
<i>Die Invasion der Gentechnik</i> .....	63
<i>Über den Tod hinaus</i> .....	70
<i>Nur die Dosis macht das Gift</i> .....	73
Nahrungsmittel als Heilmittel, Heilmittel als Nahrungsmittel (I) .....	77
<i>Nahrung auf Rezept?</i> .....	77
<i>Die Ballaststoffsaga</i> .....	80

<i>Fleisch oder Pflanze?</i> .....	85
<i>Mutter- vs. Kuhmilch</i> .....	87
<i>Verschiedene Bäuche, verschiedene Gase</i> .....	93
<i>Was die Deutschen am liebsten essen</i> .....	99
<i>Haysche Trennkost</i> .....	101
<i>Vorlieben und Abneigungen über die Generationen hinweg</i> .....	102
<b>Darm und Psyche</b> .....	105
<i>Die ABC-Diät</i> .....	106
<i>Die Mutter-Kind-Beziehung</i> .....	109
<i>»Seele« und Arbeit</i> .....	114
<i>Glück ah »Produkt« der Sichtweise</i> .....	121
<i>Der Mensch ist keine Maschine</i> .....	124
<i>Weitere seelische Faktoren</i> .....	126
<b>Darm, Glück und Schönheit</b> .....	129
<i>Dann, Haut und Körpergeruch</i> .....	130
<i>Das »Darmhirn«, Ableger unseres Gehirns</i> .....	132
<b>Die Darmflora</b> .....	136
<i>Probiotika und ihr Problem</i> .....	136
<i>Die wichtigste »Schluckimpfung«</i> .....	138
<i>Die Organisation der Bakterien</i> .....	140
<i>Der Wurmfortsatz: »Back-up« unserer Darmflora</i> .....	144
<b>Der ganz normale Wahnsinn</b> .....	146
<i>Nahrungsergänzungsmittel</i> .....	146
<i>Schweinshaxe vs. Müsli</i> .....	150

Fasten .....	155
»Urlaub« für die Organe? .....	155
Der beste Zeitraum.....	159
Fasten vs. Diäten .....	161
Fasten als Lösungsweg? .....	162
Colon-Hydro-Therapie und Darmsanierung.....	166
Mehr als ein Klistier.....	168
Zweck und Wirkungsweise.....	171
Der Versuch einer gesunden Lebensmittelorientierung ...	173
Säure- und basenhaltige Nahrungsmittel.....	173
Unsere Säure-Basen-Bilanz .....	178
Vollwerternährung .....	179
Auftaukost .....	182
Die Darmbrückenernährung .....	185
Die passenden Getränke .....	189
Das Abspeckprogramm .....	193
Nahrungsmittel als Heilmittel, Heilmittel als Nahrungsmittel (II) .....	197
Äpfel.....	198
Honig .....	203
Knoblauch .....	207
Küchenzwiebeln.....	208
Reis.....	213
Kartoffeln.....	216
Gemüse .....	219
Hülsenfrüchte.....	228
Kern- und Steinobst.....	230
Beerenobst .....	235

<i>Zitrusfrüchte</i> .....	239
<i>Nüsse</i> .....	242
<i>Pflanzliche Vitamin- und Mineralstoffquellen</i> .....	242
<i>Lebensmittel mit einer günstigen Wirkung auf Magen und Darm</i> .....	246
<i>Krankheiten, die über Nahrung günstig beeinflusst werden</i> .....	247
Ausklang .....	253
Register .....	254



Joachim Bernd Vollmer

[Gesunder Darm - gesundes Leben](#)

256 pages, broché  
publication 2010



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain  
[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)