

Joachim Bernd Vollmer

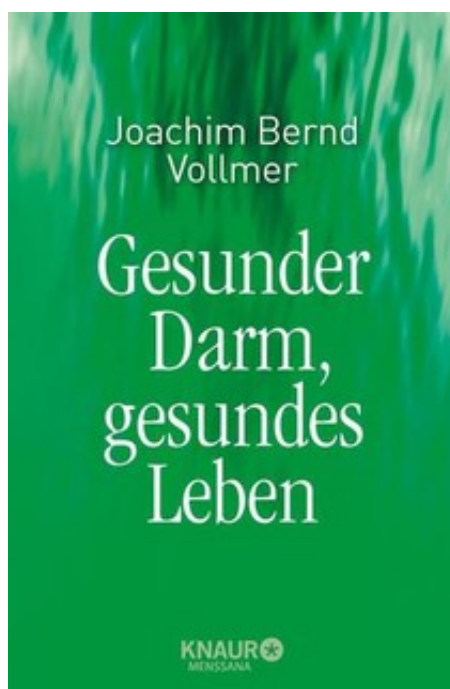
Gesunder Darm - gesundes Leben

Leseprobe

[Gesunder Darm - gesundes Leben](#)

von [Joachim Bernd Vollmer](#)

Herausgeber: Droemer Knauer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b12168>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



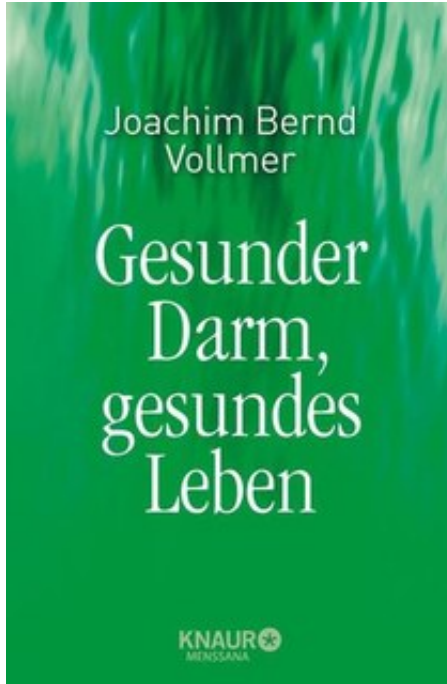
Inhalt

Einleitung	9
<i>Gesundheit, eine Aufgabe fürs Leben</i>	9
<i>Moderne Seuchen sind chronisch</i>	13
Stationen einer Reise: Vom Kauen bis zum »Stoffwechselprodukt«	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
Darm und Psyche	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
Darm, Glück und Schönheit	129
<i>Dann, Haut und Körpergeruch</i>	130
<i>Das »Darmhirn«, Ableger unseres Gehirns</i>	132
Die Darmflora	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
Der ganz normale Wahnsinn	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

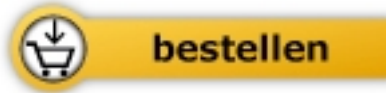
<i>Zitrusfrüchte</i>	239
<i>Nüsse</i>	242
<i>Pflanzliche Vitamin- und Mineralstoffquellen</i>	242
<i>Lebensmittel mit einer günstigen Wirkung auf Magen und Darm</i>	246
<i>Krankheiten, die über Nahrung günstig beeinflusst werden</i>	247
Ausklang	253
Register	254



Joachim Bernd Vollmer

[Gesunder Darm - gesundes Leben](#)

256 Seiten, kart.
erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de