

# Joachim Bernd Vollmer

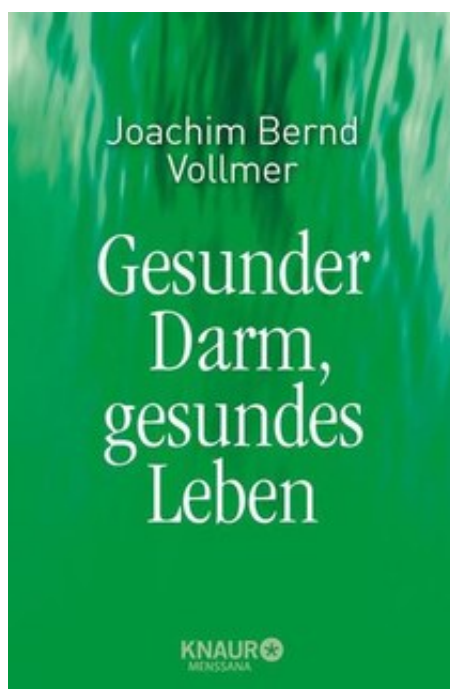
## Gesunder Darm - gesundes Leben

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](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Nahrungsmittel als Heilmittel, Heilmittel als Nahrungsmittel (I)

## Nahrung auf Rezept?

Die Ursachen chronischer Erkrankungen sind manchmal leichter, manchmal schwerer, zuweilen überhaupt nicht nachvollziehbar. Da neben der Atemluft die meisten Gifte über die Nahrung in unseren Organismus kommen, steht ihr auch der höchste Stellenwert innerhalb der Gesundheit zu. Natürlich sollte man danach streben, eine weitgehend giftstofffreie Ernährung zu garantieren. Dass das nicht immer einfach ist, haben wir gesehen. Aber Nahrung ist nicht nur der Träger von gesundheitsfördernden oder -schädigenden Substanzen, sondern auch von Wirkstoffen, die unsere Stimmung, unsere Gefühle, unsere Leistungsfähigkeit positiv oder negativ beeinflussen können. Dass Essen zur Sucht werden kann, ist auch nichts Neues. Das gilt nicht nur für Cola und Burger. Süßigkeiten, Alkohol und Nudeln zum Beispiel haben eine primär beruhigende Wirkung auf Männer, Frauen machen sie in der Regel schläfrig. Im Gegensatz hierzu steigert eine proteinhaltige Nahrung wie Fisch oder Fleisch, in Maßen genossen, unsere Konzentrationsfähigkeit. Schokolade macht also glücklich, und Fleisch bringt unser Gehirn in Schwung? Lassen Sie uns ein wenig phantasieren: Sobald wir das eine oder andere wohltuende Gefühl zu spüren beginnen, erhält das Nahrungsmittel Arzneistatus. Also warum nicht gleich in den Rang eines verschreibungspflichtigen Medikaments erheben? Da ja die pharmazeutische Wirkung dieser Nahrungsmittel auf Menschen wissenschaftlich belegt ist, wären die theoretischen

Voraussetzungen für eine Erstattungsfähigkeit durch Krankenkassen gegeben. Depressiven Menschen verschreibt man, morgens, mittags und abends je eine Tafel Schokolade mit hohem Kakaoanteil zu essen, und Leute, die unter Konzentrationsschwäche leiden, erhalten dreimal täglich eine Portion Porterhousesteak. Was fehlt, ist nur noch ein Arzt, der bereitwillig ein Rezept ausstellt, das man dann bei seinem Fleischer oder Konditor einlösen könnte. Rechnet man noch die beruhigende und harntreibende Eigenschaft des Biers und die verdauungsfördernde Wirkung des Kaffees mit hinzu, würden zukünftige Grillfeten oder Kaffeekränzchen rosigen Zeiten entgegensehen. Das so oft beklagte soziale Miteinander würde eine Wiedergeburt erleben, und der Verbrauch von Beruhigungsmitteln und Psychopharmaka ginge drastisch zurück, was sicherlich nicht das Schlechteste wäre. Auf der anderen Seite würden parallel zur Fleischindustrie und zu den Schokoladenherstellern kurzfristig danach Schlankheitspräparate, Abführtabletten, Rheumamittel, Gichtpillen, Leber- und Bluthochdruckmedikamente einen noch nie da gewesenen Boom erleben.

Ärzte und Heilpraktiker wären über Jahre hin ausgebucht, und auch die Krankenhäuser hätten eine Traumquote in ihren Belegungen ... Doch schauen wir uns ein weiteres Fallbeispiel an, nämlich das meines Freundes Hubert (siehe Kasten).

#### Noch ein typischer Fall: Hubert

Hubert litt schon seit Jahren an plötzlich auftretenden Depressionen. Sobald seine Tiefs länger als gewohnt anhielten, bat er mich um pflanzliche Medikamente, die ihm zumindest ein weiteres Absacken ersparten. Wir sprachen viel über potenzielle

Ursachen wie über seine Kindheit, die Eltern, den Bruder und andere mögliche Einflüsse.

Bevor ich ihn kennenlernte, hatte er im Laufe seiner Patientengeschichte schon so einiges ausprobiert: Entspannungstraining, Gesprächs-, Familientherapie, Psychopharmaka, Hypnose, Homöopathie, Bachblüten. Eigentlich waren, wie so oft, keinerlei bemerkenswerte Auffälligkeiten bei ihm festzustellen. Er hatte sein Auskommen, keine sonstigen Sorgen, frönte in seiner reichlichen Freizeit seinem Lieblingshobby, dem Tennis: »Hupsi« hatte ein Leben, um das ihn viele beneiden würden. Seine liebsten Speisen bestanden aus Fleisch, Fisch, viel Kuchen und Schokolade. Trotz seiner Ernährungsweise war er nicht übergewichtig, was er seinem starken Bewegungsdrang zu verdanken hatte. Im Lauf unserer unzähligen Gespräche kam dennoch auch immer wieder das Thema »Ernährung« aufs Tapet. Ich wusste, dass er bezweifelte, seine Ernährungsweise könne irgendetwas mit seinen Depressionen zu tun haben, da ja Süßigkeiten und tierisches Eiweiß genau diese Probleme bekämpfen würden, so hatte er gelesen.

Vor zwei Jahren machte ich ihm dann den Vorschlag eines praktischen Versuchs: Er solle zwei Wochen lang von Fleisch, Zucker- und Weißmehlprodukten so viel essen, wie er konnte, und danach zwei Wochen lang nur gekochtes Gemüse, Kartoffeln, Reis und Obst zu sich nehmen. Nach drei Tagen rief er mich an und erzählte mir fröhlich, wie gut es ihm ginge. Nach weiteren drei Tagen sprach er von leichten Alpträumen und Schweißausbrüchen, die ihn aber noch nicht weiter störten. Dann, am zehnten Tag, bat er mich darum, den Versuch abbrechen zu dürfen. Freunde hatten ihm gesagt, er sei so aggressiv geworden, außerdem sei er fahrig und nervös, seine Hände zitterten,

und er sei vollkommen »neben der Spur«. Es war Zeit für eine Kontrolluntersuchung. Obwohl die Harnsäure- und Zuckerwerte grenzwertig angestiegen waren, lag dennoch kein Grund zum Abbruch vor. Er hielt die restlichen vier Tage auch noch durch.

Ein tiefes Aufatmen, als er zu Kartoffeln, Reis, Obst und Gemüse übergehen durfte. Nach anfänglich leichten Entzugserscheinungen ging es ihm immer besser, und am Ende des Versuchs erzählte er mir, dass er doch noch so einiges hinsichtlich seiner Ernährung überdenken müsse.

### Die Ballaststoffsaga

»Unsere Nahrungsmittel müssen Heilmittel und unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein«: Wenn wir uns das höchste Ideal der Ernährung immer wieder vor Augen halten, dann nur deswegen, weil der Spruch die Ernährungswissenschaft vor endlose Aufgaben stellt. Die meisten Vorschläge für eine gesunde Ernährung gründen auf allgemeine theoretische Erkenntnisse, die, um sie umzusetzen, allerdings einen optimal funktionierenden Darm verlangen würden. Die Praxis sieht aber anders aus. Zwei von drei Bundesbürgern erfüllen diese Voraussetzung nicht mehr. Also versucht man, dieses Problem mit zusätzlichen verdauungsfördernden Ballaststoffen aus der Welt zu schaffen. Um klären zu können, ob Ballaststoffe tatsächlich die ihnen zugesprochene Wunderwirkung auf den Darm haben, sollten wir uns etwas genauer mit ihnen beschäftigen.

Woraus bestehen eigentlich Ballaststoffe? Aus Holz, genauer gesagt aus Cellulose. 30 Gramm Sägespäne entsprechen dem tägli-

## Darm und Psyche

Der Zusammenhang von Problemen des Darms und der Psyche war schon im Altertum bekannt, aber erst in den letzten Jahrzehnten begannen sogenannte psychosomatische Erkrankungen bei uns regelrecht zu boomen - ein Nebeneffekt unserer veränderten Lebensweise. Dabei spielt es eine gravierende Rolle, wie wir mit dem Druck in extremen Situationen umgehen, wie stark gefiltert er unsere Psyche und damit auch unseren Darm trifft. Diese enge Beziehung zeigt sich besonders in Angstsituationen. Wenn man »die Hosen gestrichen voll hat«, ist das eine eindeutige organische Antwort auf eine psychische Ausnahme-situation, an der nichts zu deuteln ist.

Besonders abzulesen ist der psychisch-organische Bezug allerdings an der Haut, deren Sensibilität seelische Empfindungen sprichwörtlich widerspiegelt: Wir werden blass, wenn wir erschrecken, und Röte steigt uns ins Gesicht, wenn wir uns schämen. Das »dicke Fell« zeugt von einer Schutzfunktion gegen seelische Unwägbarkeiten, das Gegenteil bezeugen »Dünnhäutige«, die Belastungen gern aus dem Weg gehen. Jedem sind schon Ereignisse widerfahren, die »einem unter die Haut gingen« oder wo das Gegenteil der Fall war, als es uns »überhaupt nicht gejuckt« hat. Auch die »Gänsehaut« ist nicht immer Folge einer kalten Umgebungstemperatur, sondern kann ebenso das äußerliche Anzeichen von Unwohlsein, Ekel oder sogar Angst sein. So unterschiedlich wie das äußere Erscheinungsbild der Menschen, ob braune oder blonde Haare, dunkle oder helle Augen, kräftig oder eher zierlich im Körperbau, ist auch die seelische Empfindsamkeit, unser psychisches Befinden im Alltag. Nur sind

viele es gewohnt, über körperliche Störungen oder gar Erkrankungen zu sprechen, um damit wenigstens einen Teil der »Last« loszuwerden. Über unser seelisches Empfinden sprechen wir nicht oder nur kaum, es gehört immer noch zu den wenigen Tabus in der heutigen Zeit.

Und doch wird es nötig sein, dieses Tabu zu brechen, wenn wir versuchen wollen, uns an die Ursachen und Gründe der seelischen Auslöser vieler heutiger Erkrankungen anzunähern. Unter den klassischen seelisch-körperlichen, also psychosomatischen Erkrankungen finden wir auch die Störungen des Magen-Darm-Trakts:

- Übergewicht,
- Asthma,
- bestimmte Krebserkrankungen und Geschwüre wie zum Beispiel Magengeschwüre,
- dauerhafter Bluthochdruck,
- Ohrengeräusche (Tinnitus),
- Migräne,
- Rückenschmerzen,
- Neurodermitis,
- Herzangstsyndrom,
- Essstörungen,
- chronische Müdigkeit und
- so ziemlich alles rund um chronische Darmerkrankungen.

### Die ABC-Diät

Eines Tages besuchte mich eine sechzehnjährige Schülerin in meiner Praxis. Sie war sehr schüchtern, bekam kaum einen Ton heraus, aber sie bemühte sich, mir die wichtigsten Informationen zu

geben, die ich für eine mögliche Therapie benötigte. So erfuhr ich, dass sie seit einem knappen Jahr auf fast jedes Nahrungsmittel allergisch reagierte. Auf meine Frage hin, wie, zeigte sie auf ihren Bauch und strich über ihren linken Arm: »Bauchkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen und kurz hinterher rote Quaddeln auf den Armen, wenn es heftiger ist, auch auf Beinen und Körper.« Ich fragte sie, wovon sie sich denn ernähre. »Waffeln«, antwortete sie mir. »Waffeln. Und sonst?«, fragte ich. »Nichts«, gab sie zur Antwort. Sie erinnerte mich zunächst an einen hochgradigen Allergiker, der sich über zwei Jahre lang nur von Kartoffeln ernährt hatte und der mir lächelnd erzählte, dass er mittlerweile 46 verschiedene Sorten am Geschmack erkenne und sich schon — ein Scherz — bei »Wetten, dass ...?« bewerben wolle. Aber bei der jungen Frau hatte ich das Gefühl, es müsse etwas anderes dahinterstecken. Also begann ich damit, sie über den Zeitraum vor dem ersten Auftreten ihrer Symptome auszufragen. Sie sackte fast in sich zusammen, als sie sich überwunden hatte, mir vom Tod ihres Vaters zu erzählen.

Können Sie sich noch an Mattes erinnern? Der Junge mit den 100 Kilogramm? Bei beiden war der Auslöser derselbe schwere Lebenschnitt, der frühe Tod eines, oder wie im Fall von Mattes, sogar beider Eltern. Beide flüchteten sich in völlig unterschiedliche, extreme Richtungen hinein.

Bei Mattes war es damals nicht schwer gewesen, ihn über Fasten, Medikamente, Darmsanierung und ein paar Gespräche wieder in die gewünschte Richtung zu bringen. Bei Anja war eine Therapie in dieser Form nicht möglich, also musste mal wieder ein anderer Weg gefunden werden, denn von der Psychotherapie über alle möglichen und unmöglichen Allergietests bis hin zum »Ich weiß nicht, was noch alles« hatte sie brav die Maßnahmen durchlaufen, zu denen man sie weitergereicht hatte. Um es kurz zu machen: Offenbart sich die Ursache, ist die Lösung



ganz einfach. Immer wenn ich sie auf ihre bereits absolvierten Therapien ansprach, schlossen sich Anjas Augenlider kurz, und sie begann, eine leicht verkrampfte Haltung einzunehmen. Sie wehrte alles ab, und trotzdem hatte sie die Hoffnung nicht aufgegeben, sonst säße sie nicht hier. Eine Therapie, die anfangs Substanz kosten würde, zog ich erst gar nicht in Erwägung, für einen Aufbau herkömmlicher Art zeigte sie keine Begeisterung. Auch bei anderen Therapiemöglichkeiten, die ich ihr erklärte, war keine Veränderung ihrer Mimik zu erkennen, also musste ich mir etwas einfallen lassen.

Mein Blick fiel »zufällig« auf mein Adressbuch, und die Seite ABC lag aufgeschlagen neben mir. Das war es: die »ABC-Diät«! Als ich ihr meine Idee vorschlug, war sie hellauf begeistert. Eine Therapie, *die sie selbst bestimmen konnte*. Nur der Rahmen war vorgegeben. Sie sollte sich eine Liste mit Nahrungsmitteln von A bis Z machen. In diese Liste sollte sie das eintragen, was sie sich zu essen vorstellen könne. Dann brauchte sie nur noch loszulegen. Am nächsten Tag wollte sie mit einem Apfel anfangen und mir später mitteilen, was er ihr denn getan hätte. Eine halbe Stunde, so erzählte sie mir, hatte sie wie ein Kaninchen vor der Schlange gesessen, bis sie endlich wagte, den ersten Bissen zu machen. Nun, was soll ich Ihnen sagen? Keine Reaktion — das Eis war gebrochen. Sie begann sichtlich mutiger zu werden und steigerte sich Tag für Tag weiter in die Liste hinein. Banane, Couscous, Datteln, Erdbeeren ... vollkommen gegen jeden Ernährungsgrundsatz, nur nach Intuition! Und es klappte hervorragend mit der Selbstbestimmung. Sie rief noch mal an, um zu erfahren, was sie bei X und Y machen sollte, und freute sich auf den neuen Durchgang. Über zwanzig Nahrungsmittel standen schon auf ihrer Essensliste, und täglich wurden es mehr. Rote Quaddeln, Erbrechen, Übelkeit: Alles gehörte der Vergangenheit an, und das verdankte sie einem einfachen Adressbuch, das mehr oder weni-

ger zufällig in mein Blickfeld geraten war, und der Möglichkeit, selbstbestimmt etwas für sich zu tun.

Wenn die Seele nicht mehr weiß, wo sie mit den unverarbeiteten Energien hinsoll, bleibt ihr wie bei Anja nur noch die körperliche Ebene übrig, in die sie die verschiedensten Erscheinungsbilder von Erkrankungen hineingibt. Der Prozess ist aber ebenso umkehrbar. Denn wie wir am Beispiel Fleisch- und Süßigkeitenkonsum sehen konnten, ist die Psyche über die Ernährung steuerbar. Die Nahrung beeinflusst also nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische in die eine oder andere Richtung. Allerdings wäre es zu einfach, nun den Schluss zu ziehen, dass mit einer gesunden Ernährung allein auch alle psychischen Probleme gelöst wären. Dazu sind die Prozesse zu vielschichtig, und auch Erfahrungen, auf die man in vielen schwierigen Situationen zurückgreifen kann, helfen da nicht immer weiter. Ich beginne also, über ein Thema zu schreiben, das wegen seiner unzähligen Angriffsflächen schwer fassbar ist. Dennoch — ohne Auseinandersetzung mit der Psyche und all den Faktoren, von denen sie beeinflusst wird, kommen wir nicht weiter. Es würde ein wichtiger Teil fehlen, der einen starken Einfluss auf unseren Darm, auf unsere Gesundheit und damit letztendlich auf unser Leben hat. Manches auf den folgenden Seiten wird Sie persönlich betreffen, manches nicht. Überlesen Sie das für Sie Ungültige einfach und denken Sie dabei, es stünde für den Nächsten da.

## Die Mutter-Kind-Beziehung

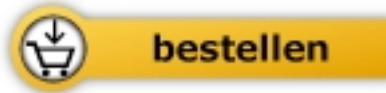
Die Psyche vergisst nichts, sie nimmt alles auf, was wir in unserem Leben an Bösem und Schlimmem, aber auch an Freude, Glück und Liebe erfahren haben.



Joachim Bernd Vollmer

[Gesunder Darm - gesundes Leben](#)

256 Seiten, kart.  
erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)