

Sachliteratur, die so überraschend anders, aber zugleich fundiert ist, dass man vor Staunen nicht mehr den Mund zubekommt

Weltweit mehr als 723.000 Infektionen, über 34.000 Tote (Quelle: Johns-Hopkins-University; Stand: 30.03.2020, 08:00 Uhr) - die Corona-Krise hält die Welt in Atem. Viele Menschen entscheiden sich für Selbstisolation und damit für ihre Gesundheit. Experten raten zu einem Mindestabstand von 1,50 Meter und regelmäßigem Händewaschen. Gerade in Zeiten wie den heutigen des SARS-CoV-2-Virus und von anderen gefährlichen Krankheitserregern, außerdem Volkskrankheiten wie Diabetes oder Rheuma suchen Menschen nach einem Halt. "Darm gesund - Mensch gesund! Ganz einfach!" von Peter-Hansen Volkmann kann solch einer sein.

Gesundheit von Körper und Geist ist das wertvollste Gut für den Menschen. Geburtstagskindern wünscht man alles Liebe und Gute, spätestens an dritter Stelle Gesundheit. Denn Geld ist vergänglich, aber das Wohlbefinden eines jeden ein Geschenk, das man hüten sollte wie einen Schatz. Wie man gesund bleiben kann, ohne dafür auf Schulmedizin (Antibiotika oder Operationen) zurückgreifen zu müssen, erfährt man mit der Lektüre von Peter-Hansen Volksmanns "Darm gesund - Mensch gesund! Ganz einfach!". Das Buch erweist sich bereits nach wenigen Seiten für den Laienleser nicht nur als Offenbarung voller "Aha!"- und noch mehr "Oho!"-Momente, sondern auch als Ratgeber für bessere Lebensqualität, und damit auch mehr Lebensfreude.

Bei Amazon steht zur Inhaltsbeschreibung: "Dass wir den menschlichen Körper als Ökosystem begreifen müssen, und dass wir komplexe Erkrankungen ganzheitlich betrachten müssen, hat Peter-Hansen Volkmann schon vor Jahren in "Ökosystem Mensch" deutlich gemacht. Damals und das war neu wackelte das Tabu, dass komplexe, meist chronische Erkrankungen nur mit dem Blick und den Werkzeugen des Spezialisten in den Griff zu bekommen sind. Peter-Hansen Volkmann legt nun ein neues Buch vor. Dabei geht es ihm darum, klar zu machen, wie wichtig die Ernährung und der Darm für die Gesundheit des Menschen sind.

Der Autor will aufklären, weil er weiß, dass der Darm ein zentrales Organ für unser Wohlbefinden ist. Und dass komplexe Erkrankungen von der Wirbelsäule bis zu den Zähnen nur mit einem ganzheitlichen Ansatz in den Griff zu bekommen sind. Dabei erkennt der Autor sehr genau auch die Grenzen der Möglichkeiten, weil in vielen Fällen noch ein mechanistisches Grundverständnis zu den Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Mikroben, Darm und Gesundheit fehlt."

Dies tut Volkmann allerdings ohne erhobenen Zeigefinger, dafür umso unterhaltsamer. Man liest das vorliegende Buch viel zu schnell durch. Es gehört statt ins Bücherregal, noch eher auf jedes Nachttischchen. Um etwas nachzublättern, sich intensiver über Fehler in der Ernährung zu informieren und neue Wege zu einem besseren Wohlbefinden für sich zu entdecken. Statt auf Chemie und diverse Medikamente zurückzugreifen, heißt hier die Lösung: Mikrobiom-Pflege für neue Vitalität und Lebensfreude. Und die kann man ganz bewusst, ohne Schwierigkeiten in seinen Alltag integrieren; z.B. der Kauf von Bio-Produkten, Bewegung an der frischen Luft, Entgiftung + Entsäuerung. Volkmann gibt zahlreiche Gesundheitstipps, die man so nirgendwo anders nachlesen kann. Danke dafür!

Während der Lektüre eröffnen sich dem Leser neue Ansätze, ebenso Details zum Staunen. Da zeigt sich unter anderem, dass Bio-Käufer für eine ungleich höherwertige Ernährung pro Kopf und Jahr gerade einmal 100 Euro(!) mehr ausgeben als Normalköstler. Der Verzicht auf krank machende Fertiggerichte, Softdrinks und andere Produkte schont somit den Geldbeutel und trägt zu mehr Wohlbefinden bei. Kleine Sünden sind erlaubt, wenn diese selten sind und in striktem Maße. Genuss ist hier das Schlagwort!

Peter-Hansen Volkmann weiß, worüber er schreibt. Er ist Arzt für Allgemein- und Sportmedizin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren und entstammt einer alten bäuerlichen Heiler-Familie, die seit Jahrhunderten als sogenannte Knochenbrecher gewirkt hat. Sein Gesundheitsansatz passt sich der modernen Zeit an, greift aber auch auf althergebrachte Wirkungsweisen zurück. Dabei geht er einen anderen Weg als viele seiner Kollegen, jedoch oftmals

einen wirkungsvolleren. Denn bereits Hippokrates wusste: "Man ist, was man isst!" Volkmann setzt auf die von ihm entwickelte hypoallergene orthomolekulare Therapie mit besonders reinen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Omega-Fettsäuren.

Ein (Sach-)Buch wie "Darm gesund - Mensch gesund! Ganz einfach!" ist von größter Seltenheit auf dem deutschen Buchmarkt, und nicht nur deshalb besonders kostbar. Hier eröffnet sich dem Leser ein breites Wissensspektrum, basierend auf Erfahrung und nicht nur der Lektüre von Fachwerken und -zeitschriften. Peter-Hansen Volkmann veranlasst uns zu einer gesünderen, nachhaltigeren Lebensweise. Wir haben nur diesen einen Körper. Und der muss geschützt werden. Deshalb: Diese Lektüre wird dringend empfohlen, sowohl für Laien als auch Experten, die ihren Blick über den Tellerrand hinausrichten!

Anja Rosenthal 30.03.2020

Quelle: www.literaturmarkt.info