

Nachhaltiges Weihnachtsgeschenk: Neues Buch zur Mikrobiom-Pflege

Sie sind kurz vor Weihnachten noch auf der Suche nach einem Geschenk, das Verwandte und Freunde langfristig glücklich macht? Dann haben wir einen rundum gesunden Tipp für Sie: „Darm gesund – Mensch gesund. Ganz einfach!“ ist ein praxisnahes Nachschlagewerk zur Gesundheit vom Lübecker Arzt Peter-Hansen Volkmann. Ob chronische Krankheit, Allergie oder Schmerz: Das Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Körper, Ernährung und Umwelt wird Ihnen die Augen öffnen und Ihre Vitalität erhöhen.

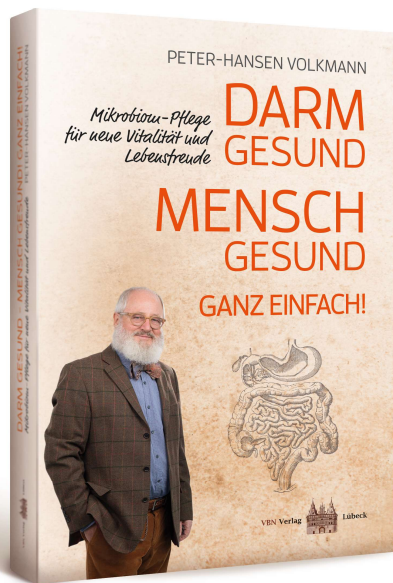
Gesundheit ist unser höchstes Gut. Dennoch greifen wir gerne zu Lebensmitteln, die uns nicht gut tun. Um besser zu verstehen, wie die Abläufe in unserem Körper funktionieren und welche Folgen unser Verhalten haben kann, ist das Buch "Darm gesund – Mensch gesund. Ganz einfach!"⁽¹⁾ von Peter-Hansen Volkmann ein Juwel.

In seiner zweiten, stark erweiterten Auflage glänzt das Buch mit noch mehr praxisnahen Gesundheitstipps und aktuellen Forschungsergebnissen. Allergien, Schmerz, Hashimoto, Kinderwunsch oder ADHS – aus seiner Praxis kennt der Arzt für Naturheilverfahren und Sportmedizin die Probleme unserer Zeit nur allzu gut. Es gibt nichts, was ihm entgeht. Ob Fehlernährung oder Umweltschädigung – die Folgen für unseren Körper können immens sein. Was macht uns heute (chronisch) krank, wie wichtig sind Darm und Mikrobiom für unsere Gesundheit und welchen Einfluss haben Mikronährstoffe auf unsere Vitalität? Wie wäre es, sich richtig wohl im eigenen Körper zu fühlen? Keine Allergien und chronischen Infekte zu haben, keine Gelenkbeschwerden, nicht mehr antriebslos zu sein? Auf diese Fragen gibt Peter-Hansen Volkmann anhand vieler Beispiele und praktischer Empfehlungen Antworten. Ein übersichtliches, leicht verständliches Nachschlagewerk für schnellen Rat. Sogar komplexe Erkrankungen von der Wirbelsäule bis zu den Zähnen können positiv beeinflusst werden.

In vielen Fällen fehlt uns das Grundverständnis zu den Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Darm und Gesundheit. Das Buch ist eine wichtige Lektüre für Menschen, die mit einer gesundheitlichen Belastung kämpfen, und für alle, die nachhaltig etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun wollen.

„Darm gesund – Mensch gesund! Ganz einfach!“ gibt es als Taschenbuch für € 15,00 (ISBN: 978-3-9486300-0-3). So einfach kann Gesundheit sein!

(1) <https://shop.vbn-verlag.de/buecher/1/darm-gesund-mensch-gesund-ganz-einfach>



BU: Das perfekte Geschenk für den Detox-Start nach dem Weihnachtsfest. Lernen Sie Ihren Körper kennen und bringen Sie wieder Vitalität in Ihr Leben.