

Das neue Bankhofer-Buch bricht alle Tabus

Rülpsen, Pupsen, Nasenbohren - alles wertvoll für die Gesundheit

Eines kann man jetzt schon sagen: Das neue Ratgeberbuch von Prof. Hademar Bankhofer wird Aufsehen erregen. Der 77jährige TV-Gesundheits-Experte und Bestseller-Autor bricht damit viele Tabus.

Der Titel klingt vorerst harmlos: „Meine besten Tipps bei Beschwerden, über die man nicht spricht“. Doch die 190 Seiten haben es gewaltig in sich. Da erklärt Bankhofer – von Ärzten abgesegnet -, wie wertvoll das Nasenbohren, Pupsen, Rülpsen und Gähnen für die Gesundheit sind.

Ein Einblick in die tabuisierte Welt

Nasenbohren macht stark gegen Stress und bringt mehr Sauerstoff ins Gehirn. Man kann damit innere Ruhe finden, kann neue Kräfte aufbauen. Das vegetative Nervensystem, das heutzutage in unserer hektischen Zeit oft schwer gestört ist, wird in Harmonie versetzt. Nach dem Nasenbohren kann man wieder frei durchatmen.

Rülpsen löst Blockaden und beugt Schlafstörungen vor. Darunter versteht man eine plötzliche Gasentleerung aus dem Magen, meist hervorgerufen durch üppiges Essen und blähende Speisen. Wenn man dem Rülpsen nicht freien Lauf lässt, kann es zu Kurzatmigkeit, zu verstärktem Herzklopfen, zu Angstzuständen und Hitzewallungen kommen. Diese Folgewirkungen treten auf, weil das Zwerchfell hochgedrückt wird.

Gähnen erhält uns jung und gibt neue Lebenskraft. Mit Müdigkeit hat das nichts zu tun. Gähnen ist eine schöpferische Pause. Körper und Geist sammeln Kraft. Das Herz arbeitet schwächer. Der Blutdruck sinkt. Alle Organe sind mit wenig Sauerstoff versorgt. Der wird nun auf Befehl des Gehirns in großen Mengen Sauerstoff in die Lungen entsendet. Das Herz muss wieder mehr arbeiten. Die Organe werden gut durchblutet.

Pupsen schützt vor Herzbeschwerden und Rückenschmerzen. Es ist eine hilfreiche Naturarznei. Man spricht auch von Furzen und Flatulenzen. Und so entsteht ein Pups: Schwer verdaubare Nahrung wird in den Dickdarm geschoben und muss dort auf Befehl des Gehirns von guten Bakterien ausgewertet werden. 420 Bakterienstämme erledigen das und erzeugen dabei Lärm und Gestank.

Bitte im stillen Kämmerlein!

Dazu betont Bankhofer: „Für all jene, die das Buch nicht gelesen haben, aber sofort Kritik üben: Ich setze voraus, dass all das, was sich nicht gehört und was aber gesund ist, nicht in Gegenwart anderer durchgeführt wird, sondern allein im stillen Kämmerlein. Außerdem haben der Verlag und ich zum Entschärfen der Themen herzerfrischende Bankhofer-Karikaturen von Reinhard Habeck dazu gestellt.“

Was verrät uns Bankhofer in seinem neuen Ratgeber-Buch sonst noch an Tabu-Themen? Hier ein paar Beispiele: Mundgeruch, Haarausfall, Kopfläuse, Schuppen im Haar, Schwerhörigkeit, Nachtblindheit, Vergesslichkeit, Schweißfüße, Durchfall, Verstopfung und vieles anderes mehr.

Das Buch ist ab sofort im Handel erhältlich.

Über Prof. Hademar Bankhofer:

Prof. Hademar Bankhofer, Jahrgang 1941, zählt zu den führenden Gesundheitspublizisten im deutschsprachigen Raum, ist seit 50 Jahren in den Printmedien vertreten und seit 40 Jahren in Fernsehen und Radio präsent. Seine Kernthemen sind gesunde Ernährung, Naturarzneien, Hausmittel, Prävention und Lebenshilfe. Er hat bisher 62 Bücher geschrieben, wovon viele Bestseller geworden sind.

PR-Kontakt:

Mag. Sabine Wolfgang

Tel: 0650 535 59 91

office@sabinewolfgang.com