

# Rezensionen von Buchtips.net

## Dr. Josh Axe: Dreck macht gesund

### Buchinfos

Verlag: [Piper Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)  
Genre: [Sachbuch](#)  
ISBN-13: 978-3-492-06081-3 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 10,51 Euro (Stand: 29. April 2025)

Für einen "Darm ohne Durchlässigkeit"

Das "Leaky-Gut-Syndrom" (LGS) im Speziellen ist es, das Axe in den Mittelpunkt seiner Darstellung setzt (wobei auch im allgemeinen der gesamte Darm von dem, was er an Ernährungstipps und Hintergründen vorlegt, "heilsam" betroffen sein kann). Jene "Durchlässigkeit" der Darmwände, durch die Giftstoffe, Bakterien, unverdautes Essen und anderes statt in die Verdauung in den Körper ausgeschieden werden und für eine ganze Reihe schwieriger Symptome sorgen. Entzündliche Immunreaktionen, Abgeschlagenheit, Verlust von Energie und Lebenskraft sind dabei nur einige, schwierige Folgen, die sich einstellen.

Wobei es mit der griffigen Formel "Mehr Dreck" ins Leben zu lassen natürlich nicht einfach getan ist. Wie bei seiner Mutter zu Zeiten durchexerziert gehört eine "Verbannung" aller industriell gefertigten Lebensmittel nicht absolut und unabdingbar, doch je mehr desto besser, mit in ein "Darm-gesundes Ernährungskonzept". Was Axe nicht ideell begründet, sondern im Buch empirisch nachvollzogen vorlegt und damit den Grundstein für eine gute und dem Darm (und damit dem Körper) zuträgliche Ernährung legt.

Ohne emotionale "Übertreibung" versehen bildet dieses Buch im Gesamten dabei ein Plädoyer für eine überwiegend "Bio-Ernährung" und damit einen weiteren Baustein für eine zumindest kritische Betrachtung der verbreiteten, modernen Lebensmittel aus industrieller Fertigung. Aber auch der "antibakterielle" Wahn, der sich in den letzten Jahrzehnten breite Bahn gebahnt hat. Auch hier bezieht Axe klar Stellung im Sinne auch des Status Quo der medizinischen Forschung, dass die Warnung durchaus gilt:

"...vor der überbordenden Verschreibung von Antibiotika..., sowie vor der Gefahr einer allzu sterilen Lebensumwelt für unser Immunsystem".

All dies liest sich differenziert und verständlich im Buch, ohne den Fehler zu begehen, ins Gegenteil völlig abzudriften und nur mehr "Pole" gelten zu lassen (hier "künstlich", dort mit möglichst viel "Bakterien"). Denn gegen eine Art "künstlicher Zuführung" von Mikroorganismen, Bakterien, Pilzen und Hefe hat Axe im Sinne "Probiotischer Nahrungsergänzung" nichts einzuwenden, sondern kennzeichnet diese als "förderlich". Bis hin zur Ergänzung zu konventionellen Behandlungen von Krebs (Betonnung auf Ergänzung, nicht auf Ersatz) reichen dabei die positiven Erfahrungen, die Axe im Buch immer wieder als praktische, illustrierende Beispiele heranzführt. Wie nun LGS entsteht, was die Kern-Risikofaktoren sind und, wichtiger, wie ein effektiver Schutz durch eine andere Nahrungshaltung und -Praxis dann LGS heilt und vorbeugend von da an wirkt, dass führt Axe Schritt für Schritt in sehr verständlicher Sprache im Buch aus.

"Das Eat-Dirt-Programm hat sich über viele Jahre in der praktischen Anwendung immer weiter entwickelt". Und in dieser Hinsicht sei der Leser beruhigt, trotz des griffigen Titels ist es keineswegs nötig, den Teller mit Dreck aus Park und Garten zu füllen. Im Gegenteil, die Ernährungshinweise im Buch sind an sich bereits auf dem Weg, sich breit ins Bewusstsein zu setzen. Auch was den achtsameren Umgang mit Medikamenten angeht, die bei Weitem die größten Kollateralschäden im Darm anrichten können.

Eine interessante und hilfreiche Lektüre.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)  
[05. Oktober 2017]