



Rezension

Dr. Hans Diehl, Prof. Dr. Claus Leitzmann,
Dr. med. Klas Mildenstein

HEALTH POWER – Einfach gesund!

Ibidem Verlag; 21.04.2020, 328 Seiten (Taschenbuch)
24.90 €. Auch über den Advent-Verlag zu beziehen.

ISBN-13: 978-3-8382-1219-7

Schon vor über 20 Jahren hat der ursprünglich aus Deutschland stammende Epidemiologe Dr. Hans Diehl gemeinsam mit der Ärztin Dr. Aileen Ludington das Buch „HEALTH POWER – Health by Choice not Chance“ herausgegeben. Jetzt erscheint das Buch im Ibidem Verlag in einer neuen Bearbeitung und in Co-Autorenschaft mit dem Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Claus Leitzmann und dem Allgemeinmediziner Dr. Klas Mildenstein erstmalig in deutscher Sprache. Über 2 Millionen Exemplare sind bereits in 36 Sprachen weltweit verkauft.

Zum Inhalt

Für den engagierten Leser im Bereich gesunde Lebensführung ist „HEALTH POWER – Einfach Gesund!“ eine willkommene Ergänzung und Bestätigung. Für den Einsteiger ist es eine exzellente und praxisnah aufbereitete Gebrauchsanweisung für einen ganzheitlichen Lebensstil. Obwohl das 328-Seiten umfassende Taschenbuch das große Gebiet der Ernährung behandelt, geht es nicht nur um Themen der pflanzenbasierten und vollwertigen Ernährung, sondern auch um die Ursachen der Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Krebs, koronare Herzkrankheiten, Arthrose und Bluthochdruck, um nur einige zu nennen.

Das Buch ist in sieben Kapitel übersichtlich unterteilt. Jedes Kapitel ist durch eine andere Farbe gekennzeichnet und beginnt mit einem Überblick zum Thema und ermutigt dann zu einer praktischen Anwendung. Überhaupt darf man die grafische Aufbereitung des Buches durch den Designer Dieter Illgen als sehr gelungen bezeichnen.

Im ersten Kapitel geht es um „Gesundheitliche Perspektiven“. Nach einem medizinischen Überblick befassen sich die Autoren mit der westlichen Ernährung und deren Risiken. Das zweite Kapitel beschreibt „durch unsere Lebensweise verursachte Krankheiten“ und übergeht auch nicht legale Drogen wie Alkohol, Tabak und Koffein. Das dritte Kapitel „Nahrung verstehen“ bildet den Schwerpunkt des Buches. Bei den Themen Verdauung, Stärke, Zucker, Milch, Fleisch, Fett, Cholesterin, Ballaststoffe, Salz und Vitamine erfährt der Leser nicht nur die Wirkweisen dieser Nahrungsmittel auf den Körper, sondern erhält zu jedem dieser Abschnitte praktische Anleitung und Aufgaben, Alternativen auszuprobieren. Das vierte Kapitel widmet sich dem weiten Bereich der „Gewichtskontrolle“. Im fünften Kapitel wird deutlich, dass es sich hier nicht nur um ein Ernährungsbuch handelt. Es geht um „Natürliche Heilmittel“ wie Bewegung, Wasser, Sonnenlicht, Maßhalten, Luft, Ruhe und Vertrauen. Im vorletzten Kapitel wird das bisher vermittelte Wissen in eine „Beziehung

zwischen Seele und Körper“ gesetzt. Spätestens hier wird deutlich, dass es den Autoren um einen gesunden Lebensstil, um eine ganzheitliche Lebensphilosophie geht. Sie ermutigen zu einer gesunden Kindheit und Jugend und positivem Alter. Sie sprechen Bereiche wie Depression, Stress, Endorphine, Seelenkräfte, Gewohnheiten, Vergebung und Liebe an. Das siebte Kapitel „Zusammenfassung“ zeigt, dass es neben einer „gesunden Ernährung“ auch um „Gesund werden“ und „Gesund bleiben“ geht. Ein Anhang liefert als achtes Kapitel weiterführende Informationen zu den Projekten der Autoren. Der Leser wird so in die persönliche Schaffenswelt der Herausgeber mitgenommen.

Leseempfehlung

Warum noch dieses Buch, wo doch die Literatur auf dem Gebiet der Ernährung schier unübersichtlich erscheint? Ganz einfach: so etwas gab es bisher noch nicht auf dem deutschen Markt. Zum einen haben sich hier die renommiertesten Wissenschaftler auf dem Gebiet der pflanzenbasierten Ernährung zusammengetan und ihre jahrelange Erfahrung zu Papier gebracht. Zum anderen ist es nicht nur ein Ernährungsbuch, sondern fördert einen gesunden und ganzheitlichen Lebensstil. Und darüber hinaus ist es sowohl Referenzliteratur und Ratgeber als auch praxisnaher Lebensbegleiter.

Das Buch liest man nicht einfach und legt es dann zurück ins Regal. Vielmehr ist zu erwarten, dass es ständig – auch wegen der vielen praktischen Aufgaben – benutzt wird. Deshalb wäre ein fester Einband praktikabler, als die Ausgabe als Taschenbuch. Trotzdem: „Health Power – Einfach gesund!“ sollte in keinem Haushalt fehlen.

Stephan G. Brass