

## Für Sie gelesen



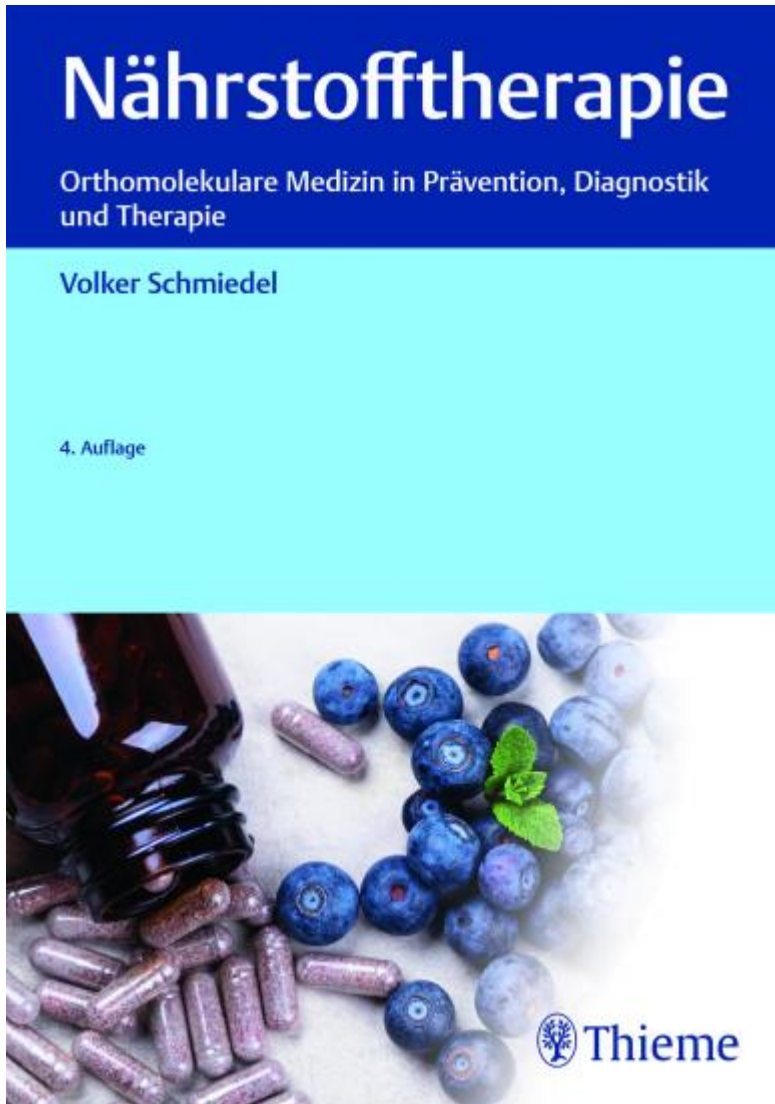
**Hanni Rützler, Wolfgang Reiter**

120 Seiten, ISBN 978-3-945647-60-8, Zukunftsinstitut GmbH, Wien/Frankfurt, 2019, EUR 150,-

Im Food Report 2020 werden die aktuellen Ernährungstrends und damit die einzelnen Schritte beim Wandel unserer Esskultur analysiert und beleuchtet. Dabei tritt die Frage, WAS wir essen, in den Hintergrund – die Frage, WIE wir essen, steht im Zentrum. Immer mehr Essentscheidungen werden bewusst und gezielt getroffen, oft wird die Ernährungsweise als persönliches Statement nach außen getragen. So ist das, was wir essen, nicht nur ein Bestandteil unseres Körpers, sondern auch unseres Alltags, unserer Gesellschaft und Kultur. Es entstehen Trends wie die städtische Landwirtschaft und Snackification (sogenannte „Mimas“). Die Nachfrage nach neuen, nachhaltigen Lebensmittelverpackungen steigt, und Essen gewinnt als Kommunikationsmittel an Bedeutung (Stichwort „Essthetik“). Dadurch wirkt unsere Ernährung trotz der Individualisierung (jeder Mensch trifft seine Essentscheidungen selbst) als soziales Medium (wir essen gerne gemeinsam und tauschen uns darüber aus). Somit sagen Ernährungstrends weit mehr über tieferliegende Entwicklungen unserer Gesellschaft aus als wir auf den ersten Blick vermuten würden.

**Fazit:** Eine hochinteressante Zusammenfassung der aktuellen Lebensmittel- und Ernährungstrends, die uns zeigt, in welche Richtung sich unser Essverhalten entwickelt.

Gelesen von Mag. Karin Kurz



**Volker Schmiedel**

312 Seiten, ISBN 978-3-13-242194-3, Thieme, Deutschland, 3. aktualisierte und erweiterte Auflage, 2019

Der Begriff „Nährstofftherapie“ umfasst sowohl einen ernährungsmedizinischen Ansatz als auch die orthomolekulare Therapie, d.h. die Gabe von hoch dosierten Einzelsubstanzen. Der Autor, ein Internist, setzt bei jeder Behandlung eine bedarfsgerechte Ernährung und Lebensweise voraus, die im ersten Teil des Buchs ausführlich besprochen wird. Eine orthomolekulare Ergänzung mit Mikronährstoffen kann therapeutisch sinnvoll und wirksam sein. Wann dies der Fall ist, und welche Nährstoffe sich bei welchen Indikationen bewährt haben, legt der Autor im zweiten und dritten Teil des Buchs aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung dar. Dass die Behandlung mit hochdosierten Nährstoffen auch in der „Schulmedizin“ vorkommt wird mit Beispielen

aufgezeigt. Neben den im Titel angeführten Mikronährstoffen werden auch Ubichinon, Alpha-Liponsäure, EPA und DHA, die Gamma-Linolensäure, sowie L-Tryptophan und weitere Aminosäuren als orthomolekulare NEM behandelt.

**Fazit:** Das Werk bietet einen fundierten Einblick in die Welt der orthomolekularen Medizin nicht nur für alle, die ihr Therapiespektrum um diese Dimension erweitern möchten, sondern auch für jene, die sie bisher eher ablehnend gesehen haben.

**Gelesen von Mag. Heidi Reber**

[heidi@palmölfreileben.com](mailto:heidi@palmölfreileben.com), [heidi@starkeknochen.at](mailto:heidi@starkeknochen.at)



### **Bas Kast**

320 Seiten, ISBN: 9783570103197, C. Bertelsmann Verlag, München in der Verlagsgruppe Random House GmbH, 2018, EUR 20,60,-

Bas Kast, ein mit mehreren Preisen ausgezeichnete Wissenschaftsjournalist, versteht es in leicht verständlicher und humorvoller Schreibweise einen guten anschaulichen Überblick über die Zusammensetzung unserer Nahrung zu geben. Kapitelweise geht der Autor strukturiert auf die Hauptnährstoffe und deren Funktionsweise ein. Dabei zieht er jeweils die gängigsten Diäten heran, stets mit dem Hinblick auf die individuellen Unterschiede der einzelnen Personen und dem Hinweis, sich mit den einzelnen Bausteinen auseinanderzusetzen und zu experimentieren. Einer seiner Empfehlungen: „man sollte das essen, was auch die Oma noch als Essen erkennen würde“.

**Fazit:** Auch wenn der Ernährungskompass für Fachleute keine wissenschaftlichen Neuigkeiten bietet, ist er für all jene die sich bewusst mit dem Thema Ernährung und ihrem Lebensstil auseinandersetzen möchten eine gute, übersichtliche Lektüre.

**Gelesen von Mag. Tanja Founé**