

# Rezensionen von Buchtips.net

## Leo Auerbach: Die Phytohormon Revolution. Wenn Pflanzen Wunder wirken

### Buchinfos

Verlag: [Verlag Carl Ueberreuter \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)  
Genre: [Sachbuch](#)  
ISBN-13: 978-3-8000-7105-1 ([bei Amazon.de bestellen](#) )  
Preis: 6,76 Euro (Stand: 22. August 2025)

Frauen sind gegenüber Hormon-Ersatztherapien sehr zurückhaltend geworden und interessieren sich stattdessen für die präventive Wirkung unserer Ernährung und den Einfluss bestimmter Pflanzenbestandteile auf den Alterungsprozess. Mit Heilkräutern wird seit 3000 Jahren behandelt. Die Suche nach uns bisher unbekanntem sekundären Pflanzenrohstoffen und das Studium ihrer Wirkung können ungeahnte Behandlungsmöglichkeiten eröffnen.

Die Autoren stellen bekannte pflanzliche Hormone wie die Isoflavone vor, beschreiben die Wirkung bewährter Hausmittel wie die des Hopfens und lüften das Geheimnis, warum Pizza vor Krebs schützen kann und Männer über 55 Rotwein trinken sollten. Angenehm, dass das Buch sich nicht auf "die Frau im Klimakterium als defizitäres Wesen" beschränkt. Auch Männer altern und haben gesundheitliche Probleme. Die Wirkung asiatischer Ernährungsgewohnheiten wird anschaulich geschildert, ebenso wie die des Mittelmeerraums. Anhand der Lebensweise auf der japanischen Insel Okinawa wird gezeigt, dass das Herauspicken einzelner Lebensmittel wirkungslos ist. Wir sollten über den Lebensstil der Menschen nachdenken, die traditionsgemäß sehr alt werden. Jeder Alterungsprozess wird durch die Ernährung, durch Umwelteinflüsse (Sonne, Nikotin, Stress), durch das Maß an Bewegung, das der Körper bekommt, und durch die eigene Einstellung beeinflusst.

Zusätzlich hätte ich mir den Hinweis gewünscht, dass nicht alle "gesunden" Nahrungsmittel auch von jedem Menschen vertragen werden. Und: aktuelle Forschungsergebnisse verändern ständig unser Urteil über Sinn und Wirksamkeit der vorgestellten Substanzen.

Prof. Dr. Leo Auerbach ist Gynäkologe am Allgemeinen Krankenhaus in Wien und beschäftigt sich mit komplementär-alternativen Therapien bei Krebserkrankungen, Prof. Dr. Markus Metka ist Gynäkologe an der Uni-Klinik in Wien und spezialisiert auf das weibliche und männliche Klimakterium, Sterilitätsbehandlung und Anti-Aging.

Das Buch lässt sich leicht lesen, ist übersichtlich aufgebaut und fasst die wichtigsten Informationen am Ende zusammen.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Helga Buss](#)  
[31. Januar 2006]