Rezensionen von Buchtips.net

Niklas Ekstedt, Henrik Ennart: Happy Food

Buchinfos

Verlag: [Südwest Verlag](#)([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-517-09745-9 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 22,00 Euro (Stand: 30. April 2025)

Für einen gesunden Darm

Neue Erkenntnisse über die Wirkung von Lebensmitteln sind seit einiger Zeit vielfaches Thema von Veröffentlichungen. Wobei es dabei dem alten lateinischen Satz jeweils folgt, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper lebt und somit bei der Ernährung auf die Grundlage der "natürlichen", menschlichen Biochemie abgezielt wird. Nicht nur Sport, Fitness und Selbstoptimierung in verschiedensten Ausprägungen sind dabei im Fokus des Blicks, sondern ganz ursprüngliche Erkenntnisse und, am Ende, relativ einfach umzusetzende Regeln, die sich aus den aktuellen Erkenntnissen ergeben.

"Es war wie ein Puzzle, bei dem ein Teil fehlt. Wir haben dieses Puzzleteil gefunden und es jetzt an seinen Platz gelegt".

Ein Puzzleteil, das eng mit der Verdauung und den damit einhergehenden chemischen Reaktionen zu tun hat und welche die Autoren höchst informativ und überzeugend dem Leser zu Gemüte führen. Was ein gesunder Darm für das allgemeine Wohlbefinden austrägt und welche Nahrungsmittel dafür höchst dienlich sind. Dass dabei Fettleibigkeit, Diabetes, die potentiell sich verbreitenden Magen-Darm-Krankheiten bis hin zu vielfältigen psychischen Belastungen mit der Ernährung grundlegend in Verbindung stehen, ist dabei natürlich seit Längerem bekannt, wird aber im Buch selbst noch einmal konzentriert und überzeugend erläutert, bevor es dann an die tägliche Praxis geht. "Du fühlst Dich so, wie Du isst" ist dabei die grundlegende Überzeugung, der die beiden Autoren folgen und die sie der Auswahl ihrer Lebensmittel und dem zu folge auch ihren vielfältigen, einfach zu kreierenden und auch in den Zutaten den Leser nicht vor unlösbare Aufgaben stellenden Rezepten zu Grunde legen.

""Happy-Food" umfasst 38 Rezepte für Mahlzeiten, die sowohl schmackhaft als auch heilsam sind, und zwar nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele" - was zunächst ein wenig hochtrabend klingt, in bester Weise vom Leser aber umgehend, angeleitet durch besagte Rezepte, einfach erprobt werden kann.

"Das Geheimnis besteht darin, dass das Essen, welches eine gesunde Darmflora erzeugt und erhält, die Vielfalt dieser Darmflora widerspiegelt".

Seien es dabei Walnüsse, Birnen, Nacktgerste, Brombeeren, Mairüben oder die vielfachen andren Zutaten, das meiste kann ohne Komplikationen saisonal besorgt werden und bedarf daher keiner ausgeklügelten Lieferwege oder eines zu hohen Zeitaufwandes, um Zutaten zu erhalten. Mit einem konzentrierten Blick darauf, vor allem viele Faserstoffe unterschiedlichster Art zu sich zu nehmen. Was mit Ingwer, Äpfeln und Zitronen schon simpel beginnt und bei mexikanischen Bohnen, schwarzem Reis und Tortillas noch lange nicht aufhört.

Einfach, klar, in der Theorie überzeugend und in der Praxis leicht umzusetzen (zudem durchgehend überaus schmackhaft im Ergebnis) kann dieses Rezeptbuch uneingeschränkt empfohlen werden und bietet einen konzentrierten auch theoretischen Informationsgewinn.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[31. Januar 2019]